



# **MEDITACIÓN E IDEALES ESPIRITUALES**

**Swami Shivapremananda**



**Swami Shivapremananda**

## CONTENIDO

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| <b>PRÓLOGO .....</b>                       | <b>4</b>  |
| <b>¿QUÉ ES MEDITACIÓN? .....</b>           | <b>6</b>  |
| ¿Por qué meditar? .....                    | 8         |
| ¿Qué se requiere para meditar? .....       | 10        |
| ¿Cómo meditar? .....                       | 13        |
| Repetición del mantra .....                | 14        |
| Afirmaciones en la meditación .....        | 18        |
| <b>¿QUIÉN ES REALMENTE UN YOGUI? .....</b> | <b>21</b> |
| Cinco principios de integridad .....       | 23        |
| Otras cualidades de carácter .....         | 26        |
| <b>IDEALES ESPIRITUALES .....</b>          | <b>29</b> |
| Vivir es ser feliz .....                   | 29        |
| Los anhelos del espíritu humano .....      | 31        |
| <b>BIOGRAFÍA DEL AUTOR .....</b>           | <b>34</b> |
| <b>OTRAS OBRAS DEL AUTOR .....</b>         | <b>37</b> |
| ¿Dónde obtenerlas? .....                   | 38        |

## PRÓLOGO

Nos complacemos en ofrecer a los alumnos y discípulos de Swami Shivapremanandaji y a los estudiosos de la filosofía yoga un conjunto de sus enseñanzas. Sabemos de los requerimientos de tantos que desean la publicación de las clases de Swamiji, cometido que no ha sido aún plenamente realizado. Sea este librito un anuncio de futuras publicaciones de sus enseñanzas más recientes, que se sumarán así a las ya reunidas en los libros "Introducción a la Filosofía Yoga", "Aspectos Filosóficos y Psicológicos del Yoga", "Inmanencia de lo Eterno" y "Ventana del Alma".

Las enseñanzas aquí impresas, como todas las de Swamiji, ayudan a despejar confusiones y orientan al estudiante por la vía sensata, ya que no es posible la indagación de los valores profundos de la vida sin claridad de juicio y liberación de todas las fantasías, aparentemente consoladoras, pero gravemente perniciosas para el crecimiento interior. Swamiji constantemente señala la vocación de infinito del alma y por lo tanto la necesidad de cumplir, de la mejor manera posible y en medio de infranqueables limitaciones humanas, con los nobles ideales y las altas aspiraciones, lo que no quiere decir apartamiento del mundo, sino integración con él.

La lectura sosegada y reflexiva de este librito permite ir adentrándose en el pensamiento fecundo, pleno de sutilezas, del Maestro. Como todas sus enseñanzas éstas no se agotan en una primera lectura sino que más van revelando sus íntimos significados

cuanto más nos enriquecemos con las experiencias del vivir cotidiano.

Vayan nuestras palabras finales como testimonio de gratitud a nuestro querido Maestro, quien con amor y sabiduría nos guía para realizar el destino de todos los hombres en la tierra: ser mejores seres humanos.

Centro Sivananda Yoga-Vedanta  
de la República Argentina

Buenos Aires, diciembre 1985.

## ¿QUÉ ES MEDITACIÓN?

En Occidente la palabra meditación significa un estado concentrado de la mente en seria reflexión. La raíz latina de la palabra meditación *mederi*, significa "curar". Es un esfuerzo para curar las aflicciones de la mente, el ego herido, tratando de comprender la causa del problema y buscando una manera de solucionarlo, es decir, saber qué contra medida tomar. Meditar es profundizar un estado de comprensión.

Sin embargo en Oriente, meditación no significa pensar, sino fijar la mente en un ideal espiritual, ser uno con ese ideal, o disolver el proceso pensante en la conciencia de ello. De acuerdo al Zen, la meditación no comprende ningún concepto sino el darse cuenta de un silencio interior. Mientras que en el Yoga de Patanjali, la meditación es una combinación de tres pasos: *pratyahara* o abstracción o apartar la mente de los objetos de los sentidos o de la atención a su memoria; *dharana* o concentración y *dhyana* o contemplación que, sin embargo, no es un proceso pensante sino la absorción del sentimiento de unidad con el ideal.

El darse cuenta de un silencio interior no es algo fácil de realizar. Puede ser confundido con un estado de opacidad o de sopor, lo cual no es el propósito de la meditación. Meditar no quiere decir tener un buen descanso mientras se está cómodamente sentado, y el silencio sin aspiración espiritual no es productivo. Por otra parte, son pocos los que tienen la capacidad

de pensar claramente y demasiado ejercicio mental puede producir tensión y confusión.

En *Bhakti Yoga*, meditación es la visualización de la imagen de una deidad elegida, junto con la repetición mental de un *mantra* relevante. Para el vedantino, es contemplar el significado de versos seleccionados de los *Upanishads* o escrituras similares. Para los católicos es repetir el rosario, basado en *mantras* como "Nuestro Padre que está en los Cielos" o "Ave María llena de Gracia". Para ellos, la meditación también consiste en sentirse cerca de Jesús después de haber recibido la comunión retirándose a un lugar tranquilo.

San Alberto el Grande, el maestro de Santo Tomás de Aquino, observó que la meditación, para los filósofos, es un proceso de perfeccionar un pensamiento y para los devotos, su amor a Dios. Las oraciones dichas en silencio como dedicación de uno a Dios también pueden llamarse meditación, porque significa volver la mente hacia adentro, a su fuente espiritual, que conduce a la paz.

Para los hindúes, la repetición de un *mantra*, con o sin un rosario, pero con un sentimiento de unidad espiritual, es meditación. Una meditación común budista consiste en repetir los *mantras*: *Buddham sharanam gachchhami, dharmam sharanam gachchhami, sangham sharanam gachchhami* (Yo actúo recordando al Buda, el recto sendero y el bienestar de mi comunidad). Los tibetanos basan su meditación en el mantra *Om mani padme hum* (Yo soy OM, la joya en el loto de mi corazón). Para los musulmanes, la meditación se llama *zikr* o repetición

de nombres selectos de Dios del Corán, generalmente con su rosario. Sentir el aliento, una de las técnicas en *pratyahara*, es un ejercicio de meditación en Zen (la palabra Zen deriva de *dhyana* o meditación) como también contando de uno a veinte o más.

### **¿Por qué meditar?**

Las dos metas básicas de la meditación son:

- 1) Renovación espiritual, o un sentido de unidad con una fuente más elevada de vida, no importa si se la llama el espíritu infinito, eterno, trascendental y sin embargo immanente en todo, o un ser divino llamado Dios, o suprema verdad, de la cual fluye paz, sabiduría y fortaleza.
- 2) El propósito de una profunda introversión, en un estado de paz, es la búsqueda de la vida, separar la realidad de la ilusión, descartar ideas ilusorias sobre la ilusión misma, adquirir una clara comprensión de la realidad más bien que confundirla con un estado nebuloso sin pensamiento. Lo primero es relativamente más fácil mediante la devoción, una dedicación sincera. Lo segundo requiere una larga práctica para adquirir madurez filosófica.

La paz mental es producto de la meta primera, que ayuda al entendimiento de los problemas que enfrentamos. Un estado expandido de la conciencia

nos permite aflojar la estrechez psicológica de los apegos y elevarnos por encima de las reacciones mezquinas al comprender que en la vida hay más que el esnobismo causado por un ego inseguro y el resentimiento por la vanidad herida. Un sentido de elevación y de unión con una fuente espiritual ayuda a sublimar las pasiones burdas y a adquirir madurez emocional. La identidad de uno mismo con la esencia de nuestro ser fortalece la voluntad de actuar de acuerdo a lo que debe y no debe hacerse, después de haber tomado decisiones apropiadas.

La claridad mental, que es parte de la segunda meta, ayuda a cultivar un sentido de bien y mal, propósito básico de la educación y una prueba infalible de toda cultura. La raíz griega *charassein*, de la palabra carácter, significa "grabar" y su palabra sánscrita *charitra* quiere decir "cultivar". El objetivo de la meditación es grabar o cultivar ideales amados, practicada en un estado de paz y claridad de la mente, instilando un amor a la verdad, a lo que uno desea ser, por la siembra de las semillas de la sugestión mediante un sentir intenso, devoción y dedicación.

La pureza del corazón o ser libre de resentimiento, odio, prejuicio y de pensar negativo, es otro objetivo de la meditación. Si bien se dice que la repetición de un *mantra* ayuda a purificar e iluminar la mente, no hay evidencia de que la forma de sonido mental así lo haga, sino que es la fe en ello y la sinceridad de dirigir la vida por los ideales detrás de ello. Por lo tanto es erróneo decir que los *mantras* son formas de sonido sin significado. También es aconsejable

descartar el mito de que no es posible obtener progreso en la meditación o en la vida espiritual sin la iniciación de un Guru, si bien un maestro valedero es una ayuda. Como dice el Buda:

Sólo por uno mismo uno es purificado,  
Pureza e impureza dependen de uno mismo,  
Ya que nadie puede purificar a otro.  
Uno mismo debe caminar por el sendero,  
el Maestro solamente indica la senda.

### **¿Qué se requiere para meditar?**

La aseveración "que toda tu vida sea un acto de meditación" es una tontería, primero porque es imposible y segundo porque su valor se diluye. La meditación, para ser efectiva, debiera inspirar una filosofía para guiar la propia vida. Y es por eso que el *Raja Yoga* de Patanjali comienza con dos conjuntos de ética y regulaciones, *yama* y *niyama*. El idealismo práctico es el primer requisito en la meditación, a fin de no volverla hipócrita sino apoyarla en una filosofía que guíe nuestra actitud, restricción, motivación, acción y relaciones.

El segundo requisito es un lugar apropiado para meditar, limpio y pacífico, donde crear la atmósfera correcta, manteniendo un símbolo o una especie de altar con flores y cuando se medita, encender una vela e incienso, si se desea.

El tercero es adoptar una postura correcta, ya sea sentado con las piernas cruzadas si es confortable, o en una silla de respaldo recto y firme, mientras se mantiene el cuello, los hombros y la espalda derecha, sin rigidez, a fin de estar alerta respirando adecuadamente (el oxígeno ayuda a mantener la lucidez). Para la mayoría de la gente, aun en India, la postura de loto (*padmasana*) es más bien simbólica que práctica, pues sólo se puede meditar cuando la mente está libre de dolor auto infligido en las piernas y caderas; no tiene sentido entumecer las extremidades. La posición de los brazos debe ser relajada manteniendo las palmas hacia arriba, sobre la falda, una encima de la otra o sino las manos sobre las rodillas con las palmas hacia arriba o abajo, pero con los dedos flojos y relajados. Al estar sentado en una silla los pies deben estar juntos en el suelo, con igual peso uno y otro.

El cuarto requisito es cultivar una disposición positiva, antes de comenzar la práctica de la meditación. No se debe luchar con los pensamientos o tratar de parar la mente, como se dice, o aún desear alcanzar algo, pues no es un viaje del ego o trepar la escala del éxito, sino un sentimiento sin esfuerzo de una profunda serenidad interior y fe en ello y amor por lo que se desea hacer; una pacífica y absorbente predisposición hacia el ideal del acto.

Con la mente relajada se puede comenzar dándose cuenta de una relación expansiva y perdurable con todo lo que nos rodea, con todo el universo y luego con la trascendente fuente espiritual que es también la esencia de nuestro ser o del alma. Debe sentirse

una absorción en una profunda paz interna. Sin duda que los pensamientos vendrán y se irán, pero no distraerse con un pensamiento significa no identificarse con él, pues un pensamiento se sostiene por el involucramiento con él. Cuando un pensamiento viene uno debe decirse a sí mismo "no estoy interesado, sino desapegado y en paz". Para empezar la meditación es necesario tranquilizarse de esa manera por unos minutos.

El quinto requisito es llamado técnicas que constituyen la práctica principal de la meditación. Son de distintos tipos, dependiendo de las tradiciones religiosas o monásticas de los *ashrams*. Por ejemplo, en algunos monasterios católicos hay pequeños libros de meditación que consisten en un pensamiento para cada día del año, sacado de las escrituras, el que primero se memoriza y luego se lo contempla en soledad mientras que la frase se repite mentalmente de tanto en tanto. En la capilla la meditación se hace diferentemente: un monje lee en voz alta pasajes de las sagradas escrituras y sus cofrades, sentados con la cabeza inclinada hacia adelante, los ojos cerrados y los dedos cruzados, se concentran profundamente en lo que se está leyendo.

Sin embargo es adecuado dar algunos pasos básicos en una forma integral de meditación, combinando diversas prácticas de *pratyahara*, *dharana* y *dhyana*. La adecuación de las técnicas varía de persona a persona y la elección debiera ser individual, de lo que hay disponible en los libros. Sin embargo, debe recordarse que así como la indicación de un buen periodismo es la precisión y la evidencia

de una investigación seria, de la misma manera, la indicación de una buena enseñanza es la claridad y la precisión.

### **¿Cómo meditar?**

Después de unos pocos minutos de relajación, tal como se ha descrito en cómo cultivar una predisposición, absorbiendo la mente gradualmente en la respiración, es decir darse cuenta de la frescura del *prana* que penetra profundamente dentro de la cabeza, en las células nerviosas, y del aire cálido en la exhalación del *prana* dentro de las fosas nasales bajas, mientras se respira espontáneamente. No es necesario respirar deliberadamente despacio, pues la concentración en sentir el aliento, la volverá automáticamente lenta y encontrará su propio ritmo. De tanto en tanto, hay que repetir mentalmente "paz" cuando se inhala y "liberación", cuando se exhala, pero lo importante es un sentido de estar lleno de paz y libre de toda tensión y atadura, como un ser liberado. La práctica puede continuar, digamos, unos diez minutos.

El propósito de esta forma de *pratyahara* es la experiencia consciente del *prana*, cuya forma externa es la respiración y la interna el espíritu o el alma. La raíz latina *spirare*, de la palabra respiración, significa, "respirar" y está relacionada a la palabra *spiritus*, la esencia del alma que da vida al cuerpo a través del principio vital, el *prana*. Al experimentar la respiración mediante su frescura y

su tibieza, uno se vuelve consciente de su fuente interior por un sentido de inmensa paz (*shanti*) y liberación (*mukti*), las dos formas psicológicas de expresión del espíritu por dentro.

Después de un mes de práctica, la primera etapa puede ser prolongada mediante el proceso de continuar sintiendo la frescura profundamente dentro de la cabeza aun al exhalar e ignorando la tibieza del *prana* que sale, pero renovando la sensación de frescura con la ayuda de cada inhalación. La experiencia psicológica de este ejercicio es un estado de plenitud que puede ser guiado mediante la repetición, de tanto en tanto, de la palabra *paripurnam*, o su equivalente en español "plenitud espiritual". Esto puede hacerse por cinco minutos o más, dependiendo de la habilidad de mantener la atención. Especialmente al principio, cualquier práctica pierde profundidad en un estado prolongado. De manera que después de 10 o 15 minutos, se aparta la mente de la respiración, se mantienen los ojos cerrados y se descansa por un minuto o dos. Si hay tensión también se pueden aflojar los hombros, la nuca y las piernas.

### **Repetición del mantra**

La segunda parte de la meditación, que es un aspecto de *dharana* interior (concentración) consiste en *japa* o repetición de un *mantra* y puede combinarse con *dhyana* (contemplación). Un *mantra* es una forma de sonido que representa un

ideal espiritual básico, tal como la inmanencia del espíritu infinito (*OM*), o verdad trascendental, conocimiento, infinito (*Satyam, gyanam, anantam*), o una deidad personal como Shiva o Vishnu o Cristo. Un *mantra* también puede ser una afirmación de un ideal, tal como *Soham* (Yo soy uno con el espíritu de Dios) o *Hari OM Tat Sat* (El Señor es el espíritu infinito, esa es la verdad).

Un *mantra* no debe ser considerado una fórmula mágica, pues en yoga no hay magia. La continua repetición de una forma de sonido ayuda a sacar la energía mental y focalizarla en el subconsciente a fin de implantar y estimular en él un ideal espiritual. Este es el propósito básico del *japa*. Llamarlo un ejercicio trascendental es indulgir en hipérbole. Hay varios tipos de *mantra* pero para el *japa* se recomiendan sus formas más cortas tales como *OM* o *Soham*, o una forma algo más larga como *Hari OM* o *Hari OM Tat Sat*.

La mente es un campo de energía. La energía pulsa a través de un principio o forma de movimiento. La mente se mueve por la pulsación de la memoria, yendo de una a otra memoria. De esta manera la energía de la mente se dispersa. El propósito de repetir continuamente una estructura sonora es el de hacer que la mente se mueva en un círculo cerrado capturando su energía. Simultánea o alternativamente el sentimiento de un ideal espiritual debiera focalizarse más profundamente hacia adentro en este ejercicio. Esta es una forma combinada de *dharana* y *dhyana*.

Se puede iniciar la segunda parte de la meditación re-enfocando la mente en el aliento, tratando de estar absorto en él, como antes, por un minuto o dos.

Empezar entonces la entonación mental del mantra *OM* lenta y con profunda concentración, mientras se inhala, sintiendo la frescura del aliento, y nuevamente con la exhalación, sintiendo la tibieza del aliento. Este proceso debe continuar por varios minutos.

Hacer luego una pausa corta, desenfocando la mente con la experiencia de un silencio interior, tras lo cual se repite la práctica. Se debe continuar por un total de diez minutos, durante el primer mes y luego extender el tiempo cinco minutos más.

La contraparte psicológica de este ejercicio, consiste en sentir interiormente una presencia sutil sagrada: en el cuerpo, dándole salud o bienestar físico; en la mente, iluminándola con comprensión y borrando la sombra de negatividad; en el corazón o el alma, despertando la aspiración espiritual. Esto último significa, en las palabras de Jesús: "Amar a Dios con todo el corazón y toda el alma". Estos sentimientos guías se refieren a la repetición del *OM* y pueden dirigirse junto con el *japa* o intercalándolo.

Si el *mantra* es *Soham*, hay que entonar mentalmente el sonido *so* con la inhalación y *ham* con la exhalación de la misma manera en que se repite el *OM*. El sentimiento o la parte contemplativa, se puede basar en la observación: "Soy uno con el espíritu eterno, por dentro y por fuera. Mi ser es de la naturaleza espiritual de mi alma, más que producto de instintos físicos y rasgos

de personalidad. Mi ser es purificado por esta comunión con el alma, cuya esencia es la misma que el espíritu de Dios infinito y trascendental".

La idea de repetir un solo *mantra* es la de acostumbrar la mente a su estructura sonora a fin de grabar sus surcos en el subconsciente, por así decirlo. La elección la puede hacer uno mismo, como en el caso de *OM* y *Soham*. Sólo la experiencia dirá, después de un tiempo, si el *mantra* es adecuado o no a la constitución psicológica de cada uno, si se produce un sentido de armonía. No hay ninguna regla que diga que un *mantra* no puede ser cambiado si la mente se resiste a él.

La preferencia de recibir iniciación de un guru es personal, pero no hay dogma que estipule que para repetir un *mantra* hay que estar iniciado. Maestros sensatos tratan de encontrar la tendencia psicológica del alumno antes de darle un *mantra*, más bien que sobreimponer uno, superficialmente, con una comprensión dudosa de lo que por parte del maestro es apropiado para el alumno, sólo por sentir las vibraciones. Swami Sivananda, mi desaparecido Maestro, nunca insistió en dar iniciación con *mantra*, pero si alguien se lo requería, solía preguntar por sus preferencias.

Si bien no debiera tratarse un *mantra* con frivolidad revelándolo a cualquier persona, no tiene sentido hacer de él un gran misterio. Todos los *mantras* pueden encontrarse en los libros. Algunos cristianos han hecho inclusive una combinación yóguica empleando "*OM* Jesús" como un *mantra*.

## **Afirmaciones en la meditación**

Después de practicar la segunda parte se recomienda hacer una pausa, manteniendo los ojos cerrados y sintiéndose tranquilo y desapegado. Si hay tensión conviene mover un poco la cabeza y los hombros. Respirar libremente por un minuto o dos y luego re-enfocar la mente en el aliento, para comenzar la tercera parte de esta meditación integral, que en conjunto es una combinación de *pratyahara*, *dharana* y *dhyana*. Esta última parte es un proceso de sembrar el subconsciente con algunas afirmaciones relativas a sus rasgos opuestos que son comunes a la naturaleza humana.

La mente es un organismo complejo, susceptible a la influencia. Nadie nace como una hoja en blanco en la que los padres y otros escriben lo que es bueno o malo. Todos nacemos con propensiones innatas de carácter, si bien en estado rudimentario, pero cada uno como individuo distinto. Luego, los primeros años son altamente impresionables, y marcan indeleblemente al subconsciente.

Posteriormente, en la adolescencia y años siguientes, seguimos marcando la mente formativa mediante acciones positivas y creamos malos hábitos a la vez que somos susceptibles a la influencia sana o negativa de los individuos con los que tomamos contacto y por el tipo de sociedad en la que vivimos.

El propósito de esta parte de la meditación es auto-educativo en cuanto a lo que debiera o no ser nuestra naturaleza, siendo la realidad lo que

realmente necesitamos para nuestra seguridad y felicidad. Se puede hacer una lista de afirmaciones de acuerdo a la preferencia y necesidad individual y memorizarlos. Pero deben ser pocas y cortas. Se recomiendan las seis afirmaciones siguientes:

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, por un minuto, respirando espontáneamente. Se continúa con: "amor es mi naturaleza real", "no el resentimiento", "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".

Luego se hace una pausa corta, se respira libremente, sintiéndose desapegado. Comenzar de nuevo fijando la mente en la respiración y se repite tres o cuatro veces cada una inhalando "paz" y exhalando "solamente paz", "amor", "amor espiritual", "verdad", "solamente verdad", "felicidad", "plenitud interior", "fortaleza", "fortaleza mental", "libertad", "libertad espiritual". Concluir con una pausa corta, respirando libremente.

El mejor momento para meditar es la mañana, pero sólo si uno se despierta fresco. De lo contrario, se debe elegir una hora apropiada, pero no inmediatamente después de una comida. Esta sesión de meditación durará de 35 a 45 minutos. Al

principio se puede acortar de 20 a 30 minutos y luego de suficiente práctica, prolongarla a 45 minutos o algo más. Para la mayoría de la gente una meditación larga no es adecuada y aun puede producir tensión. La calidad es más importante que la duración.

Serenidad interior, una naturaleza veraz, abierta, compasiva y generosa, libre de pretensiones, esnobismo, prejuicio y dogmatismo, son las cualidades que se encuentran en aquellos que han progresado en la meditación.

## ¿QUIÉN ES REALMENTE UN YOGUI?

Por definición se entiende que quien practica yoga es un yogui. Pero ¿qué es realmente yoga? En la India la imagen de un yogui es, generalmente, la de un hombre sentado en la postura de loto, en profunda meditación, con el cuerpo desnudo, aún si está en lo alto de los Himalayas. Parece no tener ninguna posesión. La idea es que se ha retirado del mundo, insensible al frío y al calor, con absoluto dominio de su mente, respiración y cuerpo y parece siempre en un estado de continua conciencia trascendental (*samadhi*) o unión con Dios (*Ishwara*), como diría Patanjali. Pero ¿qué hace de bueno para otros seres humanos? Sus seguidores podrán argüir que ayuda a toda la humanidad a través de su meditación. Pero ¿dónde está la evidencia? Ante todo la primera calificación de la verdad (en latín, *veritas*) es verificación.

En Occidente, si alguien retuerce su cuerpo en diversas posturas (*asanas*) y hace ciertos ejercicios respiratorios (*pranayama*) regularmente, se llama a sí mismo yogui, sólo porque practica dos de los aspectos del *Hatha Yoga*. Pero el *Hatha Yoga* es una rama menor del yoga, por más importante que pueda ser en Occidente, y los hatha yoguis no son muy bien vistos en la India, principalmente porque en su mayoría buscan ser superconcientes de sus cuerpos y son más bien ignorantes en lo que se refiere al aspecto espiritual del yoga. Pero hay muchos hatha yoguis que, a despecho de sus largos períodos de

práctica, se enferman debido a factores hereditarios o propios de su estilo de vida.

El significado de la palabra yoga es "unión".

Una traducción más significativa es "integración"; integración del cuerpo, la mente y el alma, dando a estos tres aspectos del ser humano un estado de equilibrio. La palabra cuerpo se refiere a la naturaleza física, dominada por los instintos terrenales. Mente quiere decir inteligencia racional, alma expresa la aspiración abnegada e idealista para realizar los valores más altos. Yoga también quiere decir unión del corazón y la mente, o de la fe y la razón, fe que es amor a un ideal y razón que es la búsqueda para conocer su realidad. Es tonto separar ambas.

Patanjali, en el segundo *sutra* de *Raja Yoga*, interpreta el yoga como un estado controlado de la mente, adquirido a través de la meditación, pero pone énfasis en una disciplina ética y espiritual (*yama* y *niyama*) como los primeros pasos, porque sin la aplicación práctica de nobles ideales, la meditación, cuando mucho, se convertirá en una experiencia relajante, a través de una suave auto-hipnosis, o bien en un ensimismamiento.

Muchos libros tradicionales definen al yoga como "la unión del hombre con Dios". Pero ¿quién sabe qué es Dios? Para que dos entes se unan espiritualmente, uno debe conocer al otro muy bien en un nivel tangible, entendible. Dado que no sabemos qué es Dios, y que lo que podemos aprender sobre Dios de cualquier fuente es la mitad de la verdad, ya que la otra mitad debe ser

completada por cada uno por sí mismo, es mejor comenzar a trabajar en nosotros mismos.

El más alto valor del yoga está en la integración de los dos aspectos de nuestra naturaleza, humano y espiritual. El hecho de que el que engaña no quiere ser engañado, el que odia no quiere ser odiado, el violento no quiere ser tratado con violencia, que se halla paz en el perdón antes que en la venganza, demuestra que tenemos un aspecto espiritual. La sublimación de la naturaleza humana, a través del despertar del alma durmiente en el hombre, es la meta básica del yogui. Él comienza alineando el pensamiento, la palabra y la acción, pues la integración del yogui empieza con la integridad.

### **Cinco principios de integridad**

Los cinco aspectos de integridad que el yogui debe empeñarse en perfeccionar son:

1) **Integridad de pensamiento** que significa ser honesto con uno mismo y no dejarse ganar por pensamientos convenientes. Significa buscar la verdad a través de la evidencia, no aceptando ciegamente lo que se dice, sólo porque nos conviene. Es evaluar la validez de la teoría por sus consecuencias, a través de su implementación y verificándola sobre la base colectiva durante un largo tiempo, porque la verdad no es meramente una verificación sino que también es un principio de la seguridad y el bienestar común.

Se dice que "los sueños son mitos privados y los mitos son sueños públicos", ambos necesarios para la comunicación entre lo conocido y lo desconocido, entre la psiquis individual y colectiva y la realidad de la naturaleza humana. Los mitos acerca de Dios son inevitables debido a la insuficiencia y dependencia psicológica del hombre, pero en tanto no lo extravíen exaltando la irracionalidad y sean hechos con buen gusto, sirven a un propósito útil. Sin embargo el yogui debe buscar en su corazón para saber si realmente cree en lo que lee y profesa.

2) **Integridad de sentimientos** significa no caer en sentimentalismo, que es simplemente una forma de auto-amor, ya sea hacia Dios o en cualquier relación humana. Es profundizar los sentimientos por la pureza de la devoción. Aun en el nivel humano, la mejor definición de amor es la que expresa que es una forma de devoción por las mejores cualidades y valores de la persona amada. Las acciones son el requisito básico para medir los propios sentimientos. Cuando el corazón se mueve, las manos también deben moverse.

3) **Integridad de la palabra** indica no solamente desistir de la mentira, sino también no exagerar, socavar, tergiversar, manipular o distorsionar los hechos para adaptarlos a la propia conveniencia. Es abstenerse de decir aquello en lo que no se piensa de veras. No hay que ser un panegirista sin convicción o actuar ante los otros por el propio engrandecimiento. Significa la suprema importancia de mantener la propia palabra. Es evitar la adulación a un persona vana, porque un yogui no debe caer en

la adulación a otros o en que la vanidad de ellos se satisfaga.

4) **Integridad en la acción** es ser constructivo al actuar y evitar lastimar a otros, impensada o deliberadamente llevados por la venganza. Significa tener un sentido del deber y cumplir éste inteligentemente y con responsabilidad. Significa tener espíritu de servicio y altruismo para ayudar a otros en la necesidad, sin hacerles sentir que son objeto de la caridad.

5) **Integridad en la conducta** comienza con el mandato bíblico de no tratar a los otros como no queremos ser tratados. Es respetar los derechos de los otros antes que pensar en las propias prerrogativas. Se necesita paciencia y tolerancia ilimitadas y una profunda comprensión de la generalmente compleja naturaleza humana.

Estos cinco principios constituyen la base de la vida en yoga, porque es solamente la integridad con uno mismo y con los otros, que hace posible la integración con Dios. La grandeza de una cultura está en relación directa con el nivel promedio de honestidad de su gente, así como una permanente honestidad y altruismo son las cualidades brillantes de un yogui. La duplicidad no puede empañar su generoso corazón, y su tolerancia por los defectos ajenos se debe a su profunda compasión, en tanto que su desapego interno hace más efectivo su sentido de responsabilidad.

## Otras cualidades de carácter

Así como un simple campesino no puede distinguir entre inteligencia y astucia o entre dignidad y vanidad, el espiritualmente primitivo no puede diferenciar tolerancia de indiferencia o desapego de falta de responsabilidad. El yogui no vive una vida despreocupada sino que está pleno de preocupación por el bienestar de los que están a su cuidado y hacia los que siente una responsabilidad, porque es profundamente consciente. Nunca es impersonal, dado que su religión comienza con la asunción de su responsabilidad personal en todo lo que hace, y sus oídos son siempre sensibles al llamado del deber. Nunca dice que está cumpliendo la voluntad de Dios, porque no tiene la vanidad de pensar que tiene una línea telefónica privada con Dios, pero ora para pedir orientación y fortaleza para hacer lo que debe con lo mejor de su capacidad y a la luz de su entendimiento, y seguramente con la ayuda de Dios, pero sabiendo bien que él sólo debe asumir la responsabilidad de sus actos. Sabe que es imperativo enfrentar la realidad de la vida y evitar ser un escultor filosófico cuyo material es la niebla.

Un verdadero yogui no es consciente de su imagen y no tiene el penoso hábito de aparecer ante los demás como una persona espiritual, porque una imagen interesada, cuidadosamente pulida, puede ser despiadadamente deshecha por las propias acciones, que inevitablemente reflejarán la verdad. Una de las principales razones para no progresar en el sendero de yoga es la predilección por el

autoengaño. Es fácil engañarse con bonitas mentiras, y si se cae en ello durante bastante tiempo habiendo aduladores alrededor que alimenten la propia vanagloria, difícilmente se podrá evitar caer en la adicción.

Un yogui no está inclinado a un falso sentido de modestia y evita la práctica de un elaborado despliegue de humildad para impresionar a otros. La vanidad y la arrogancia son compañeras inseparables del renombre y el poder, aunque estén envueltos en un dudoso gesto de modestia, o en una teatral declaración de estar cumpliendo una misión de Dios o de verse obligado a hacerlo a instancia de los otros.

Hay dos niveles de progreso en la vida de una persona, el externo y el interno. El progreso externo es producto de la ambición y la voluntad y de una sed insaciable por el logro y el deseo de ser famoso.

Es el resultado de la iniciativa, la osadía y una incansable perseverancia, así como también la capacidad para explotar las circunstancias en beneficio propio y la habilidad de captar el talento de otros y emplearlo para el propio engrandecimiento. Es el resultado de una ardiente y voraz ansia de éxito.

El progreso interior consiste en el cultivo de una conciencia prístina, en la esforzada y ardua elaboración de ideales que se tendrán como guía, en la sublimación de la naturaleza humana, en ser útil a los demás y en compartir lo mejor que se tiene. Para esta persona la vida es lo que hace con ella, usando sus recursos internos de la mejor manera y

valiéndose de cada oportunidad para ensanchar los horizontes de su mente a través del aprendizaje en todas las formas posibles, limpiando su corazón a través del servicio desinteresado, refinando sus pasiones y sus sentimientos por medio del amor a Dios y hacia aquéllos con quienes está relacionado. Para él, el dicho "la vida es transitoria" significa que ésa es justamente la razón para asirla y aprovechar al máximo el momento, en lugar de andar sin rumbo en un desapego letárgico. Para él la vida es demasiado preciosa y el foco de las relaciones humanas demasiado efímero como para empañarlo con pequeños rencores, mezquindades y mala voluntad.

En el espíritu de las enseñanzas de los antiguos sabios de Oriente, el yogui vivencia que:

"El camino es más importante que la meta" porque si el camino es bueno, la meta también lo será.

"Caminar es más importante que alcanzar" porque si aprendes a caminar con sensatez sabiendo adónde vas, seguramente alcanzarás tu destino.

"Hacer es más importante que lograr" porque si actúas correctamente y con inteligencia seguramente el resultado será beneficioso.

"Los medios son más importantes que el fin" porque las consecuencias de los medios también serán cosechadas en el fin.

"Ser es más importante que aparentar" porque si tu ejemplo es bueno entonces tus palabras serán elocuentes.

## **IDEALES ESPIRITUALES**

### **Vivir es ser feliz**

El problema en la vida cotidiana entre la gente que no es feliz, es sentir una falta de propósito, la carencia de un logro o de una inspiración. Uno se siente así por falta de una fe viviente en sí mismo, en la parte espiritual de su ser; no hay alguien a quien amar, o algo para hacer con satisfacción.

La felicidad deriva de una acción bien hecha, un deber bien cumplido, una amistad bien integrada, un ideal noble muy bien realizado.

La felicidad deriva de un conocimiento bien asimilado, un talento bien desarrollado, una causa altruista bien servida, un amor por un ser querido bien profundizado mediante la superación del egoísmo y la mundanidad.

Esta es la felicidad que se alcanza poco a poco, paso a paso, avanzando hacia ideales superiores, hacia algo bello desprovisto de cálculo, en la que no hay competencia del ego sino un elevado altruismo.

La felicidad se alcanza por la dedicación a un trabajo que se cumple muy bien, con eficiencia, devoción, idealismo, sin el choque del ego, sin pretensión o vanidad, sino sólo por la inspiración del amor al ideal del deber y a los seres queridos.

Así, avanzando de a pequeños pasos, encontramos felicidad en nuestra vida, gracias a la inspiración de la fuente espiritual que siempre nos acompaña, nos respalda y rodea, si bien a veces olvidamos este

hecho. Pero si volvemos la mente al recuerdo de la inmanencia del espíritu eterno, universal y trascendental, encontraremos la paz, el consuelo y la plenitud que están por dentro.

Vivir es realizar al máximo nuestro ser espiritual. Vivir también es hacer lo que hacemos con los talentos que tenemos y la manera cómo vamos desarrollando esos talentos para mejorar nuestra vida, aprendiendo cada día más las lecciones nobles, virtudes y nuevos talentos para ser útiles.

En última instancia, vivir es la manera cómo formamos nuestros valores, cómo los realizamos, expresamos y experimentamos en nuestra vida cotidiana. Cómo aproximamos nuestros deseos a las necesidades reales, no tanto por la ambición no controlada sino por deseos sanos para lograrlos con la capacidad que poseemos y sin que se requiera un alto costo en el nivel espiritual, es decir que no se necesita engañar o dañar a otros, o perder la paz interna, o vender la conciencia moral.

Vivir también es, después de conocer nuestras limitaciones, saber hasta qué punto podemos lograr lo que queremos, y cuando esto se tiene claro, abandonar lo que no se puede obtener, y no quedar preocupados por el complejo de un fracaso, porque siempre hay otros caminos para lograr lo que es necesario, o lo que es bueno para el espíritu y bueno para nuestra vida material, porque el alma y el cuerpo van juntos, no se pueden separar.

Cuando se hace algo de una manera exageradamente mundana, se pierde el valor espiritual, o se lo hace al costo de descuidar las

necesidades del espíritu y al revés, cuando meramente se piensa en satisfacer los anhelos del alma sin hacer algo concreto para el bienestar material, se vuelve escapismo, porque la vida espiritual significa hacer bien algo dentro de la manera de vivir, porque meramente meditar no significa una evolución. Es sólo concretando nuestro idealismo en hechos distintos en los niveles individuales y sociales que damos validez a la vida para progresar en ambos aspectos: tanto el material como el espiritual.

## **Los anhelos del espíritu humano**

(Enseñanzas Bíblicas y de Yoga)

Amar la verdad, ser sincero,  
amar la misericordia, ayudar al débil;  
Amar la justicia, tener un anhelo por el bien  
y compasión por los que sufren;  
Amar la libertad, ser responsable,  
no asistir a la explotación de otros.

Pensar claramente, por medio de hechos,  
no por fantasía conveniente;  
Pensar positivamente, imparcialmente,  
no por prejuicios, ni por la pasión.

Cultivar la mente, aprender algo útil,  
apreciar lo bello en las artes;  
Tener una mente didáctica, precisa:

sentir la belleza de la naturaleza.

Adorar los ideales nobles recibidos  
de la literatura en los siglos pasados;  
Decir palabras honestas directamente,  
con compasión y simpatía;  
Olvidar las heridas y el mal recibido,  
recordar los beneficios y bendiciones.

Cultivar coraje físico y moral, ser decisivo,  
tener una disposición amable;  
Adorar las acciones nobles y valientes  
de los maestros que nos dieron  
inspiración para vivir, amar y caminar  
en el sendero de nuestra fuente divina.

Llenar la vida con servicio altruista  
y calor humano hacia los demás,  
tratando constantemente de evitar errores;  
superar resentimiento y pasiones burdas.  
No ignorar las verdades incómodas,  
sino enfrentarlas con coraje y dignidad,  
Con el fin de remover nuestra ignorancia  
y fortalecer la propia verdad.  
Hacer lo mejor que podamos,  
de la manera más eficaz;  
Tratar de mejorar nuestro criterio,  
y cumplir los deberes y obligaciones.  
Tener paciencia y mirar hacia la calma  
más allá de la tormenta;  
Cultivar la esperanza y mirar el alba  
más allá de la noche.

Esta es la verdadera resurrección  
del espíritu humano;  
La verdadera vida espiritual.  
la verdadera práctica de la religión.

## **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>