



PLÁTICAS SOBRE YOGA

Swami Shivapremananda



Swami Shivapremananda

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	5
¿QUÉ ES YOGA?	7
El origen del Yoga	10
La base de la creación.....	14
Los aspectos y el espíritu del Yoga	17
YOGA ES UNA MANERA DE VIVIR	23
¿Qué es religión?	24
La práctica de la religión	27
El proceso evolutivo	30
La necesidad de la integración.....	33
LA UNIÓN DEL ESPÍRITU, MENTE Y CUERPO	37
La visión del hombre	38
Lograr el equilibrio	42
Efectos de los ejercicios yoga.....	45
El yoga integral.....	51
¿QUIÉNES SOMOS? PSICOLOGÍA YOGA	55
La personalidad humana	57
El individuo	61
La mente	64
Formación de la aptitud	68
EL SENDERO DEL YOGA.....	73

El reconocimiento espiritual	75
Preguntas formuladas.....	78
Un mensaje	83
COMENTARIOS SOBRE UNA CLASE DE YOGA FÍSICO	85
Beneficios	87
Una oración.....	92
BIOGRAFÍA DEL AUTOR.....	95
OTRAS OBRAS DEL AUTOR	98
¿Dónde obtenerlas?	99

INTRODUCCIÓN

En el año 1965 el Centro Sivananda Yoga-Vedanta del Uruguay, primero de los guiados espiritualmente, rectorados y presididos por nuestro querido Swami Shivapremananda en América Latina, tuvo la feliz iniciativa de editar las conferencias públicas y una presentación en televisión, brindadas por el Maestro en el correr del año 1964, lo que constituyó el inicio, en forma bibliográfica, de su intensa y extensa docencia entre nosotros, continuación por otra parte, de la ya realizada anteriormente en su propia patria, India, en diversos países de Europa y en Estados Unidos.

Aquella primera edición de **Pláticas sobre Yoga** fue elaborada con los esfuerzos de distinguidos miembros del Centro y colaboradores de Swami en aquellos sus primeros años en el Uruguay, los que, por distintas circunstancias del acontecer de la vida, no se encuentran hoy día entre nosotros. Especialmente el Maestro y todo el Centro agradecen y recuerdan a los señores Ulrich Hartschuh, Margarita Mendoza y Charlotte Dix, responsables de aquel logro editorial que fue continuado a través de distintas expresiones bibliográficas, tanto en nuestro país como en Argentina y Chile donde, en Centros fraternos, Swami Shivapremananda extiende su permanente obra docente.

Agotada hace ya bastante tiempo, fue una aspiración siempre presente proceder a su reedición

en reconocimiento a la calidad y a lo permanente de las enseñanzas expresadas en los textos.

Fue propicia la oportunidad de la última estadía del Maestro en Montevideo para que, en base a la profundidad de su actual conocimiento del idioma castellano, procediera personalmente a una meticulosa revisión. Como consecuencia de esta labor de corrección y ampliación, los textos surgen con una mejor y más clara expresión del pensamiento original, beneficiándose el acceso y la comprensión de las enseñanzas por parte del ávido lector.

Expresamos nuestro agradecimiento a los miembros del Centro que han puesto de relieve su permanente adhesión colaborando con eficacia con esta presentación, en especial a las Sras. Mabel Gardiol y Esther Medeiros, al Sr. Mario R. Caffera y, desde luego, a nuestro Maestro, por su dedicada y desinteresada intervención en la concreción de esta segunda edición.

CENTRO SIVANANDA YOGA-VEDANTA
DEL URUGUAY

Montevideo
Guru Purnima (Día del Maestro)
18 de julio de 1989

¿QUÉ ES YOGA?

Esta no es la primera vez que me encuentro bajo los auspicios de la Asociación Cristiana de Jóvenes. Me gustaría expresarles mi más profundo aprecio por sus ideales ecuménicos, sus amplias miras, el principio del Cristianismo que está verdaderamente unido con los aspectos universales de la vida que aprecio profundamente y a los que estoy consagrado.

Verdaderamente, los ideales de la vida espiritual, los ideales de la cultura del cuerpo, la mente y el espíritu del hombre, hacia los que tiende esta organización, están en efecto muy cerca de los ideales del yoga.

El ideal del Yoga no es algo muy diferente de las enseñanzas del Nuevo Testamento. Las diferencias existen en los dogmas concretos acerca de la instrumentación de Cristo y otros. En la tradición Yoga, Cristo es un instrumento de la realización de Dios y en el Cristianismo Cristo es el único instrumento de la realización de Dios.

Me referiré a los ideales básicos del Yoga y cómo podemos apreciar estos ideales en la vida, en la existencia moderna.

Antes de comenzar me gustaría cantar en sánscrito una antigua plegaria que describe los ideales del Yoga. Esta plegaria, que tiene una antigüedad de tres mil años, nos permite tener una visión clara y sugerirnos a nosotros mismos, a nuestra mente consciente, cómo podemos mejorar nuestra vida. Es una plegaria a Dios y a nuestra mente.

La gracia de Dios está presente universalmente, y en la plegaria nosotros debemos abrir nuestro corazón y nuestra mente para que la gracia fluya hacia nosotros. Ese es el motivo por el cual oramos y nos sentimos recompensados por nuestra plegaria. La plegaria es un proceso de auto apertura, en ella no se pide ninguna cosa mundana o material.

Entonaré la plegaria en sánscrito y luego la explicaré:

"Om âpyâyantu mamângâni
vâk prânaschakshuh shrotram
atho balamindriyâni cha sarvâni.
Sarvam Brahmopanishadam.
Mâham Brahma nirâ kuryâm,
mâmâ Brahma nirâkarot,
anirâ karanamastu,
anirâkaranam me astu.
Tadâtmani nirate,
ya upanishatsu dharmâh(a),
te mayi santu, te mayi santu.
Om shântih shântih shântih(i)¹."

El espíritu de la plegaria es el siguiente:

Que nuestros ojos sean brillantes en percepción clara, que alcancemos no una falsa percepción sino una percepción inteligente, no una percepción gobernada por el prejuicio sino con una clara objetividad.

¹ La â equivale a una a alargada

Que nuestros oídos sean agudos al escuchar, agudos en comprensión positiva, no en malentendidos o tergiversaciones.

Que nuestros corazones sean abiertos como el cielo para que el odio, los celos, la malicia, puedan ser borrados.

Que nuestros pies sean fuertes para que nuestros pasos sean firmes en el sendero correcto, para que podamos progresar hacia la meta de una vida positiva.

Que nuestros brazos sean fuertes para que podamos utilizar nuestra fuerza en el servicio correcto, en el cumplimiento de nuestros respectivos deberes, de la manera adecuada.

Que la conciencia de lo divino que reside en nuestros corazones sea siempre clara para nuestra mente consciente, la mente que razona. Que no nos volvamos fanáticos religiosos, que no seamos duros en nuestros prejuicios, que no seamos de mente estrecha y cerrada en nuestras convicciones, para que podamos tener una percepción y una visión clara y amplia de la vida. Que no neguemos la presencia de Dios en nosotros por proceder erróneos, por acciones equivocadas.

Que las enseñanzas florezcan en nuestra existencia, que lo que oímos de las escrituras no resida solamente en un nivel intelectual sino que florezca en nuestra propia vida, es un requisito de esencia para que la religión sea la mejor experiencia de la vida espiritual.

La religión en un sentido general es colectiva, en el sentido de la tradición en la cual nacemos y

crecemos. Pero cuando viene a nuestra propia vida es esencialmente una experiencia y una comprensión muy personal, una expresión muy personal.

No nos hace religiosos el número de veces que vayamos a la iglesia sino cuánto tiempo permanecen en nuestra vida las enseñanzas que oímos en la iglesia. No el número de veces que nos inclinamos ante un altar sino cuantas veces estos sentimientos de reverencia se expresan en nuestra conducta cotidiana. Este es, esencialmente, el espíritu del yoga, y es el espíritu de lo que he cantado.

El origen del Yoga

El término yoga se originó hace mucho tiempo, esencialmente como una filosofía, no como posturas, aunque han habido posturas yoga en la cultura prearia en la India. Imágenes de las posturas físicas, así como de las posturas para la meditación se han encontrado en las esculturas en rocas pertenecientes a la cultura proto dravídica de hace unos 5.000 años, en la India occidental antigua. Aquellos que estudian las civilizaciones saben, por hallazgos arqueológicos, que hubo gran relación entre la cultura Sumeria y la cultura de la India occidental aproximadamente 3.000 años antes de Cristo.

Alrededor de 1.800 años a.C., hubo una incursión de la cultura aria en la India y fue durante esa época que la filosofía yoga evolucionó. Los arios ingresaron del Cáucaso, de donde se dividieron en distintas direcciones, viniendo algunos a la India a

través de Persia, yendo otros a Europa. Ellos adoraron a dioses, no como imágenes sino como diferentes fuerzas que reinaban sobre los elementos de la naturaleza y distintos aspectos de la vida.

Después de algún tiempo hubo disputas entre los distintos adoradores acerca de qué dios era más grande o más pequeño. "La gente perdió de vista el bosque debido a los árboles", como dice el proverbio. Olvidaron el espíritu de las enseñanzas que tenían por fin la evolución espiritual y siempre se ocupaban de la otra vida, la vida posterior a nuestra existencia física. Se preocuparon de ganar méritos para el cielo a través de la devoción religiosa, más que de lo que ocurría en la vida presente. Había una gran filosofía abstracta acerca de la materia y el espíritu, pero se olvidaron que en la tierra la gente no era feliz. Se olvidaron de cuáles eran los problemas de la sociedad que necesitaban ser encarados. De esta manera la religión, en lugar de formar parte de la vida, pasó a ser llenada con costumbres convencionales en la sociedad, fechas determinadas que debían ser celebradas con la asistencia de los fieles al templo y cumplimiento de obligaciones ritualistas.

En este tiempo evolucionó la filosofía yoga conocida como filosofía Pedante o *Gñâna Yoga*. En aquella época no se le conocía mucho como yoga, si bien el término yoga se menciona en los textos. No estaba todavía organizada como una filosofía, la filosofía del hombre, del entendimiento religioso aplicado a la vida.

En aquel tiempo era muy necesario, como también lo es hoy, esta aplicación de la filosofía, de la religión, a nuestras vidas.

No se puede decir que la filosofía yoga puede ser aplicada en el mundo occidental de una manera distinta que en el mundo oriental, ya que los problemas de la vida son más o menos los mismos. Porque si ustedes dicen que la mente occidental es más investigadora, más analítica, y la mente oriental más creyente y confiada, yo que soy oriental puedo decir que si la mente occidental es investigadora, he encontrado muchas mentes más investigadoras en el oriente. La base esencial de la filosofía Vedanta o *Gñâna Yoga* es el análisis, el razonamiento, y ésta era la característica fundamental de la India antigua, y aún hoy día, entre la gente educada existe la disposición de no aceptar las cosas ciegamente.

Si ustedes dicen que la mente oriental es más creyente, confiada y devota, yo he encontrado en los países latinos (especialmente España e Italia) una aceptación mayor de la fe que en los países orientales.

En la Iglesia Católica hay aún una mayor fe que en los países orientales, una mayor fe devota, una aceptación devota más grande de las doctrinas de la Iglesia². De modo que no podemos hacer una separación tajante entre Oriente y Occidente, eso es ignorancia.

La mente que duda existe, pero el elemento de confianza está también en cada mente; aceptémoslo

² Esta observación fue efectuada en 1964

o no, existe un elemento de fe ciega. Podemos no aceptarlo pero, si por ejemplo queremos viajar en avión, compraremos un pasaje y confiaremos en el aparato mecánico que se llama avión y en el piloto que lo dirige, confiaremos y aceptaremos ciegamente su discreción como piloto.

Además, hay también razonamiento en la vida, y esto se debe a que nuestras mentes no están satisfechas con una aceptación ciega de las cosas. Por tanto, el razonamiento y la fe ciega son parte de la vida. Cuando la razón no es una forma de frustración ni un instrumento de vanidad, entonces ella se vuelve razonable.

Les daré un ejemplo, es una anécdota verídica. Entre varios estudiantes de medicina había uno completamente ateo, que hasta escribía el nombre de Dios con "d" minúscula. Un día sus amigos quisieron hacerle una broma. Estaban en la Facultad de Medicina en la sala de disección; había allí cadáveres seccionados para que ellos aprendieran anatomía. Era de noche y sus compañeros le dijeron:

"Si es que no tienes miedo, te quedarás solo por un tiempo, nosotros nos iremos". "Por supuesto que me quedaré", contestó. Ellos se fueron y el estudiante quedó solo. Pero al salir cerraron la puerta con llave y desconectaron el fusible de las luces. Al cabo de un tiempo regresaron silenciosamente para ver qué hacía el compañero. Al abrir la puerta lo encontraron arrodillado, rezando.

¿Por qué? Porque estaba tan tremendamente asustado en ese momento que no encontró apoyo en su razonamiento y en su análisis, y sí lo encontró en

la fe ciega, en aquello que rechazaba en su vida normal.

Por lo tanto, en la aplicación del yoga a la vida tenemos en cuenta la necesidad básica de los diferentes aspectos: la fe, la razón y el entendimiento.

La base de la creación

Todas las formas de la vida evolucionan desde un estado inferior a uno superior, es la norma general; pero las diferencias existen solamente en la parte externa.

Existe un vínculo espiritual que une a toda la creación.

La presencia de Dios está en todo, en la materia, en las plantas y árboles, en los animales y en los hombres. En algunos está menos manifestada que en otros, pero hay una presencia subyacente común. De esta manera tratamos de observar las cosas no exactamente en el plano material, tampoco en el plano abstracto sino en una suerte de combinación, en una suerte de equilibrio.

La materia es materia, no debido a que es una sustancia física sino debido a que hay en ella energía, una ley de los átomos que mantiene unidos sus elementos, formando una estructura molecular determinada con sus electrones y protones. Si se perturba este núcleo de la estructura, ésta se desintegra.

¿Qué es lo que da cohesión a la materia? Es la energía que una inteligencia trascendental concede a

la estructura atómica. En las plantas se manifiesta no sólo como un poder de cohesión sino también de siembra y crecimiento. En los animales está presente no solamente como cohesión, siembra y crecimiento sino además como un principio de la mente instintiva. En los hombres está presente, además de los principios de cohesión, siembra, crecimiento y mente instintiva, como una conciencia más desarrollada. De esta forma el hombre encuentra más despliegue, ya que la vida está más manifestada en él.

Aparentemente no todos los hombres tienen conciencia, pero aún el peor de los asesinos tiene una pequeña chispa de conciencia, él no quiere asesinar a su propio hijo. ¿Por qué el asesino no es feliz? Puede no tener piedad ni sentimientos de compasión; puede escapar a otro país donde puede vivir en libertad, donde no tiene miedo de ser apresado, pero aun así él no vive en paz, no es feliz.

¿Por qué? Porque esa conciencia que se manifiesta en unos más que en otros está perturbada y no es capaz de expresarse.

El punto esencial del yoga es la aceptación de la vida en belleza y gracia espiritual, en discernimiento racional y afirmación realista. El yoga no rechaza la vida porque la vida es algo sano y hermoso.

Al mismo tiempo no aceptamos la vida ciegamente. Tratamos de estar agradecidos al espíritu dentro de nosotros que nos permite escuchar, hablar, trabajar. Sabemos que este cuerpo no habla, porque un cadáver no habla; hay algo en nosotros que nos permite hablar. Ese algo se queda

en el cuerpo por muchos años y cuando el propósito del cuerpo se ha cumplido, se va. El propósito es experimentar y expresar la vida.

Queremos estar agradecidos por esta presencia y hacer de la vida no algo grosero sino algo sano y hermoso.

Tenemos el espíritu dentro de nosotros, y por esto reconozco el espíritu dentro de ustedes. ¿Por qué ama el esposo a la esposa? ¿Es simplemente porque ella tiene un cuerpo? No, es mucho más. ¿Es porque ella tiene un ser emocional y una estructura mental? No, es algo más. Porque si la esposa muere, el cuerpo está allí, pero él querrá enterrar el cadáver; tampoco le gustará el mismo cuerpo si está momificado.

Digamos entonces que es esencialmente porque tenemos un alma, y esta alma quiere ser sentida en otra alma, por eso tenemos una relación más profunda.

¿Por qué se interesa una persona si ve su propio retrato? Es debido a que no está satisfecho de estar encerrado en sí mismo. Le gusta verse un poquito más afuera. Si tenemos diez fotografías y en una de ellas está usted, verá que pone más tiempo en mirar esa fotografía que las nueve restantes. Es debido a que queremos ver nuestro ego fuera de nosotros mismos.

¿Por qué ama la madre a su hijo? No debido a que es un determinado cuerpecito sino porque ella quiere verse a sí misma en el niño. De otra forma ella amaría a todos los niños con la misma intensidad.

En todas nuestras relaciones queremos ser sentidos los unos en los otros, queremos pertenecer los unos a los otros y no ser rechazados. Nuestros problemas vienen a medida que nuestra pertenencia espiritual se condiciona por la tosquedad de nuestro ego, de nuestra mente, y a medida que fracasamos en ver la presencia real del espíritu en los demás y veamos solamente la sobreimposición de nuestro propio ego sobre los demás y el ego burdo de ellos. Debido a esto es que tenemos divorcios y tantos problemas en la vida, porque no tratamos de entendernos los unos con los otros y no compartimos los ideales espirituales para profundizar nuestras relaciones.

La aceptación de las enseñanzas del yoga es un proceso muy parecido al de la aceptación del verdadero espíritu de la religión que se encuentra en la estructura de cualquier gran religión constituida. Es el espíritu que se encuentra en las enseñanzas de Cristo o en cualquier gran enseñanza.

Los aspectos y el espíritu del Yoga

De acuerdo con nuestras diferencias temperamentales, hay diferentes aspectos del yoga. Por ejemplo: si una persona es nerviosa, siempre está tensa. Lo que le ayudará es el relajamiento. Para esto los ejercicios de posturas y respiración en *Hatha Yoga* ayudan.

Para los que son intelectuales, más racionales, aquellos que desean analizar las cosas antes de aceptarlas, para ellos el aspecto de *Gñâna Yoga* es

necesario y natural. Entonces su vanidad intelectual puede ser atemperada por la razón objetiva para que sus pensamientos confusos puedan ser orientados en la dirección correcta.

Aquellos que son emocionales por naturaleza serán ayudados por el sendero de la devoción, al tratar de sublimar sus emociones, no corriendo locamente en diferentes direcciones, no basados en la filosofía que dice: "O te quiero o te pego un tiro". Sentimientos refinados, positivos y sanos son cultivados en el sendero de la devoción. Se le llama *Bhakti Yoga*. No es una devoción ciega sino que nos ayuda a entender nuestros sentimientos.

A los que son introvertidos, meditativos, el énfasis en el sendero llamado *Raja Yoga* les ayudaría.

Para aquellos que son muy activos, el énfasis en el sendero llamado *Karma Yoga* es el medio que les ayudará a entender qué es la acción, cuál debe ser el espíritu de la acción, cómo poder canalizar sus energías en una actividad creadora, cómo realizar una acción más eficiente en vez de correr vanamente de aquí para allá, de amontonar papeles formando una montaña bajo la cual sólo se encontrará un ratón que sale huyendo.

Recuerdo lo que dice en sus "Memorias" un general de la segunda guerra mundial, que obtuvo rápidas victorias sobre los ejércitos enemigos. El consideró como una de las principales razones de sus victorias, no la falta de habilidad para combatir de los ejércitos contrarios sino su falta de rapidez en la reacción.

¿Cuál es para él la causa de esta deficiencia? Dice que él necesitaba una resma de papel para movilizar su división y la división opuesta necesitaba más o menos diez resmas de papel para moverse. Mientras que en el ejército opuesto las órdenes iban de un punto a otro, de una brigada a otra, y todos tenían temor de hacerse responsables por cualquier acción a tomar, su ejército se movilizaba rápidamente.

Esta no es una ilustración exacta del problema pero muestra el valor de la eficiencia en la acción y eficiencia en la acción es otra definición de yoga. La comprensión correcta de nuestras obligaciones, la aceptación bien razonada de nuestras responsabilidades, el tratar de realizar nuestro deber razonadamente y, sobre todo, la claridad de mente, es un proceso del *Karma Yoga*.

Hay que tratar de salir de los compartimientos de nuestra mente. Debemos superar lo que en yoga se llama "el fanatismo de las cavernas". Se refiere a aquellos que están actuando no sobre la base del entendimiento abierto sino teniendo en cuenta los prejuicios; las cosas se ven no como en realidad son sino como los prejuicios deciden que sean.

Salir de los prejuicios, tratar de poseer un juicio independiente, imparcial en nuestros puntos de vista, ésta es una de las posiciones del yoga, salir del apego ciego a nuestras familias, congregaciones, comunidades, que nos llevan a ser irrespetuosos con otras comunidades, lo que se llama chauvinismo; tratar de elevarnos por encima del sectarismo que crea tantos prejuicios en la vida, porque cuando dos

sectas luchan entre sí, si se dejan libres estos prejuicios, pueden hacer mucho daño en la sociedad.

Hemos visto la guerra religiosa de 30 años en Europa medieval, entre protestantes y católicos; hemos visto contiendas entre musulmanes e hindúes en India. ¡Cuánta sangre ha sido vertida por prejuicios raciales, de familia, de secta!

Realmente estos prejuicios debieron estar muy presentes en la India antigua, y esa es la razón por la cual se considera como una de las condiciones básicas de la vida yóguica la elevación por sobre los prejuicios de familia y de los raciales y religiosos.

Otro aspecto es fortalecer nuestra mente y ser nosotros mismos; pase lo que pase a nuestro alrededor, deberíamos ser siempre los mismos. En este mundo seguimos tan ciegamente a los otros que a menudo perdemos el juicio. Un dicho sabio es: "Nadie debería creer en lo que otros dicen, a menos que lo haya verificado por sí mismo. Pero aún sobre lo que verifique, sobre lo que alguna vez pueda ver, pregúntese si es verdaderamente así eso que está viendo".

La objetividad en la vida espiritual es esencial. Si no la poseemos no seremos nunca verdaderos practicantes del yoga. Es una grave responsabilidad y por ese motivo necesitamos un gran esfuerzo. La mente tiene un lado servil y si no es servil se vuelve anárquica. Por lo tanto, necesitamos alcanzar un equilibrio por discernimiento.

La mente grupal de la sociedad es tan servil que si alguien hace algo, todos los demás quieren hacer lo mismo. Una actriz de cine usa un determinado

vestido y en un corto tiempo vemos la imitación en otras mujeres. Pero estas son cosas de poca importancia pues no son cosas negativas, pero la aceptación de los puntos de vista de otras personas en los problemas graves, esto sí es peligroso.

La objetividad de la mente es muy importante en yoga, no ser influido por las opiniones generales. El estudiante no debe ser uno del "montón", debe tratar de ser un individuo, no en el sentido de rechazar a la sociedad y las costumbres sociales normales sino tratando de conservar un entendimiento equilibrado y enriqueciendo el corazón en la fuente de la devoción. Devoción sagrada, pura, y no una fluctuación emocional; devoción que permanecerá con nosotros aún en la peor de las condiciones; devoción que no desaparecerá y no nos hará condenar a Dios cuando nos toque sufrir: éste es un aspecto mayor del yoga.

Una mente calma y concentrada, una visión clara y brillante, entendimiento positivo, brazos altruistas y fuertes en el servicio altruista, en la actividad constructiva, y los pies permaneciendo firmes en nuestras convicciones, es el significado del canto que entoné al comienzo.

Esto es lo que realmente necesitamos en nuestra vida, no para lucir el rótulo de yogui sino para nuestro propio bien, para nuestra propia felicidad y para la felicidad de aquellos que nos rodean.

Venimos solos y nos iremos solos. En el ínterin entre el nacimiento y la muerte, hagamos algo constructivo, noble, trayendo felicidad a la vida de los demás. Hagamos una vida sana, no estrecha. Este

es el espíritu del yoga y esto es lo que necesita el mundo.

[Conferencia pronunciada en la Asociación Cristiana de Jóvenes el 20 de noviembre de 1964 en Montevideo.]

YOGA ES UNA MANERA DE VIVIR

Si se comparan los diversos pueblos entre sí y observamos los diferentes estilos de vida, el mundo ofrece diferencias. No obstante, y a pesar de que nuestro comportamiento parezca ser diferente, los ideales básicos de la vida y las cualidades fundamentales de la naturaleza humana son similares.

En los países occidentales se pone gran énfasis en los caracteres distintos entre la cultura oriental y la cultura occidental; por mi parte siempre tuve dificultades en ver en qué se diferenciaban básicamente ambas en relación con los problemas y los postularlos fundamentales de la vida de los occidentales y de los orientales. Realmente no he podido saber dónde está la diferencia.

Los problemas humanos son fundamentalmente los mismos en todas partes y el ideal de la filosofía y la religión es encontrar la solución para esos problemas. La razón de su ser está en relación directa con el modo en que somos capaces de encontrar su utilidad para resolver nuestros problemas. Si nos ayuda a resolverlos, entonces hemos hallado los beneficios de una filosofía o una religión en nuestra vida; de otro modo se transforma en algo aislado de la vida, y esto no debe ser.

Debemos entender que religión y vida son en gran parte sinónimos. Todos nuestros problemas tienen su origen en que aislamos la religión como algo distinto en lugar de admitirla como una parte misma de la vida, en nuestra conducta y manera de vivir,

pensar y actuar. El aspecto ritualista es la parte menor en la religión.

¿Qué es religión?

Hay religión cuando les hablo y ustedes me escuchan; hasta cuando bebo un vaso de agua, aún en ello existen los ideales religiosos. Puedo ser un egoísta bebiendo un vaso de agua cuando está a mi lado un hombre sediento; de este modo, si bien estoy ejecutando un acto común, estoy asimismo contraviniendo la religión. Mi deber sería compartir el agua con la persona que está sedienta.

Los problemas de la sociedad son agudos a causa de que fracasamos en comprender qué es la religión. Pensamos que es algo para nuestra vida del más allá. Sin embargo, es algo que concierne a la relación entre los hombres, entre esposo y esposa, entre hermano y hermano.

Si no encontramos la verdad en nuestras relaciones, la verdad en nuestras palabras, en nuestros pensamientos, entonces, aunque vayamos a la iglesia no seremos religiosos. El problema de la vida radica en que la religión se torna artificial en lugar de integrar la vida misma.

Esa es la principal inquietud del yoga, y esa es la razón por la cual estamos intentando difundir sus enseñanzas.

Quiero comenzar con una plegaria de uno de los antiguos textos de *Gñâna Yoga (Upanishad)*. Ella representa el ideal del yoga, que es también el ideal de religión.

Debemos recordar que el significado de religión es *religar*; asimismo, yoga proviene de *yuj*, que significa unión, ligar, unir. Por lo tanto no hay diferencia sustancial, el significado es el mismo aunque yoga no es una religión particular.

Unidad de vida, de mente y corazón, unidad de nuestra existencia, unidad del hombre con Dios, unidad del hombre con el mundo; ese es el propósito del yoga. Integración de la vida, ese es justamente el significado y propósito de la religión.

Como he dicho, la plegaria que entonaré representa lo que significa el ideal del yoga.

"Om vâng me manasi pratishthita,
mano me vâchi pratishthitam;
âvirâviir ma edhi, vedasya ma ânisthah(a);
shrutam me mâ prahâsi, anena dhite na,
ahorâtram sam dadhâmi;
ritam vadishyâmi, satyam vadishyâmi;
tan mâmavatu,
tadvaktâramavatu,
avatu mâm,
avatu vaktâram/ avatu vaktâram(m).
Om shântih shântih shântih(i)."

En la tradición yoga esta plegaria está destinada a ser cantada en el servicio del templo. No es una plegaria que cantamos meramente con palabras sino que nos compenetramos de su sentido. Proporciona un tema para la meditación.

¿Qué señala? Que debemos hablar lo que pensamos y pensar lo que hablamos.

¿Qué significa? Que seamos rectos, seamos honestos; que nuestros pensamientos, palabras y actos tengan una sola línea. Que no seamos hipócritas; esa es una de las ideas básicas. Todo lo que hablemos y lo que realicemos debe ser hecho de una manera sincera y honesta.

Que nuestra conciencia de Dios pueda ser siempre expansiva, amplia y abierta; que no seamos limitados ni restringidos en nuestros ideales religiosos. Que seamos abiertos como el cielo, que no tengamos una perspectiva estrecha y confinada de Dios, que es Todo penetrante.

Ese es el ideal, el espíritu debe surgir para ser feliz; si el espíritu queda a baja altura, no es feliz. Luego arraiguémonos y establezcámonos en las enseñanzas. Tratemos de que ellas no estén separadas de nuestra vida sino que formen parte de ella.

"Yo soy el camino", dijo Jesús.

Su vida es el camino. Lo que él dijo y lo que él vivió no son cosas diferentes. Esto es algo muy difícil de realizar, y ese es el ideal del yoga.

Tratemos de transformar las enseñanzas en las cuales creemos en parte de nuestra vida. Si no hacemos eso no hallaremos soluciones para tantos problemas. Se construyen muchos templos pero ¿están solucionados los problemas de la vida?

Eso es lo que queremos resolver, que las enseñanzas lleguen a formar parte de nuestra vida; no son sólo para ser escuchadas en el templo y no observadas fuera de él. Son para ser escuchadas y cumplidas.

Por eso la plegaria dice: "Que nos establezcamos en las enseñanzas, que nos establezcamos en la práctica de ellas".

¿De qué manera estaremos establecidos? Siendo atentos, escuchando y comprendiendo rectamente las enseñanzas. Esto es muy importante porque una comprensión errónea puede dañarnos, así como dañar a otros; y en esta comprensión, en este intento de establecer nuestras vidas en las enseñanzas debemos ser constantes.

En consecuencia, "que podamos unir el día y la noche en nuestro entendimiento, practicando las enseñanzas". Esa es la traducción literal. El énfasis de este pasaje está en que no seamos religiosos las mañanas de los domingos y el resto del tiempo no lo seamos. No debemos confinar una parte del día a ser religiosos y otra a no serlo.

La práctica de la religión

La religión no está confinada meramente a plegaria o mitología o ritualismo sino a:

Cuál debe ser nuestra conducta.

Cuál la relación de los unos con los otros.

¿Está basada sobre la verdad y el amor o sobre el egoísmo y el ego?

La parte más significativa consiste en averiguar si la religión define nuestra conducta, si define las relaciones de nuestra convivencia, claramente.

Estimo que estoy viviendo en una sociedad, que estoy haciendo mi trabajo, que estoy viviendo en familia. En esa relación, en ese trabajo:

¿Existe el ideal de la verdad como norma rectora o es la necesidad de convivencia la que nos está guiando?

¿Nos orienta el ideal de amor y de verdad o el interés personal?

Aquí es donde la religión ocupa la parte más importante, porque nuestra comprensión de la vida está basada en nuestro propio interés o en las proyecciones de nuestro propio ego.

Una madre ve a la hija no como la hija es sino como ella quiere verse en su hija. Nos vemos los unos a los otros no como cada uno es sino con el concepto que construimos de la otra persona en concordancia con nuestro entendimiento egoísta o con lo que deseamos que ella sea. Entonces sobreimponemos esto a la persona y tratamos de comprenderla a través de esa imagen.

Se dice que el hombre tiene tres imágenes: una confusa en la que aparecen varios rostros conforme a lo que los otros piensan que él es; otra según lo que él mismo piensa que es, y la tercer imagen es la que nadie conoce, ni aún él mismo. Así es como lo entiende el yoga. La imagen que no conocemos, la imagen espiritual de nuestro ser es lo que procuramos buscar.

¿Cómo podemos lograrlo?

La parte final de la plegaria dice: "Hablando la verdad que es la aspiración espiritual".

¿Qué significa? "Que lo divino encuentre expresión en nuestra vida", que podamos hablar la verdad que es relativa, así como la verdad que es

amor, la verdad que es justicia, integridad, bondad, pureza de corazón.

Son estas formas de la verdad. Que esta encuentre expresión en nuestra fe y conducta, que tratemos de perfeccionar nuestra vida.

Puesto que la verdad no es sólo algo contrario a la falsedad sino algo más, también significa sentido del deber, rectitud, altruismo, compasión.

Deberíamos tratar de no hacer de la verdad algo muy rígido, ella es expansiva. Fundamentalmente, verdad significa amor.

Verdad y amor son caras de una misma moneda. La verdad formalista cuando carece del espíritu de la verdad, puede ser ciertamente la imagen de la falsedad. De manera que puedo hablar literalmente la verdad pero no practicarla.

La verdad es como una aguja con la cual podemos reparar algo y también podemos pinchar, herir.

Por lo tanto, la comprensión de la verdad debe ser amplia; ese es uno de los ideales de las enseñanzas del yoga. La práctica de la verdad es la práctica real de la religión.

En este proceso de comprender debemos ser siempre humildes y progresistas, tratando de progresar de una manera expansiva. Porque en el momento que pensamos que conocemos, cerramos las ventanas del conocimiento.

Un antiguo dicho de *Gñâna Yoga* es:

"El que sabe que sabe, no sabe,
el que sabe que no sabe, sabe".

Al menos este último tiene la posibilidad de conocimiento pero en el momento en que piensa que

él sabe, se cierra a las posibilidades de aprendizaje futuro. Por consiguiente, tratemos de progresar en nuestro entendimiento pues es por medio del ensayo y del error que aprenderemos.

Este es el espíritu, el ideal de la plegaria.

El proceso evolutivo

¿Cómo podemos progresar en nuestras vidas? Buscando, tratando de conocer, de encontrar.

Hemos evolucionado de un estado grosero de existencia a uno más elevado. Existe la verdad en nosotros porque Dios existe en nosotros, en nuestra vida; pero está velada por varias capas de existencia material, por capas de impresiones mundanas. La vida no sería tan difícil si fuéramos realmente una imagen de Dios, pero no es así. Las envolturas que cubren el alma no están hechas a imagen de Dios sino de la mente, del ego. Sólo el alma está hecha a su imagen.

El concepto del yoga es que estamos progresando paulatinamente en la vida. Todos somos de Dios, todos venimos de Dios y llegaremos a Dios por medio de un proceso de autoevolución.

¿Cómo evoluciona nuestra conciencia?

El espíritu se manifiesta a través de la materia porque en esencia, la materia no es tal sino energía. Por lo tanto, este mundo no es tan grosero, hay algo positivo en él, hay algo divino que está detrás de la vista. El mundo en sí no es malo, es el individuo quien hace bueno o malo al mundo. Esta es la

perspectiva que tratamos de comprender en la filosofía yoga.

Existen muchas cosas buenas en la vida, alguna cosa noble en ella; aún en el mal hay algo positivo para aprender. Tratemos de no formarnos el complejo de que este mal es malo. Sabemos que es malo pero no formemos un complejo acerca de ello sino que tratemos de evolucionar en otra dirección que no sea errónea o negativa. La práctica consistiría no tanto en combatir el mal en nosotros sino en tratar de obligar a nuestra mente, con nuestro esfuerzo, a ocuparse de cosas positivas que también están en nosotros. Porque si pensamos: "He pecado, soy un pecador", no se resuelve el problema del pecado porque éste está aún en la mente, se está todavía pensando en el pecado y esto se convierte en un complejo.

Lo que se debe hacer si se ha hecho algo equivocado, es corregirlo, haciendo un esfuerzo positivo. Nunca podremos resolver un problema reprimiéndolo sino superándolo. Hay que superarlo, de otra manera se torna un complejo.

Suponiendo que he dicho algo falso, no debo repetir: "Soy un mentiroso"; esto no me hace una persona veraz.

En cambio, debo tratar de hablar la verdad, debo esforzarme en seguir el sendero de la verdad; eso me hace positivo. De modo que cuando uno se ocupa más con la práctica positiva que con el error, éste se debilita, así como se atrofia un músculo que no se ejercita por largo tiempo. Tratemos de fortalecer

nuestra parte positiva más que de combatir lo negativo.

En la sociedad la lucha contra lo negativo es un problema. La sociedad trata de reprimir un problema condenándolo, y entonces, aunque un hombre trate de comportarse bien en razón a la ley o a la religión, el problema no se resuelve. Se le ayudaría a evolucionar atendiendo más el lado positivo. Esa debe ser la actitud.

El error no es permanente en la vida, la equivocación no puede anularnos completamente sino que debe haber esperanza para todos.

¿Qué es un error? Es la desviación del sendero recto. Sin embargo, podemos regresar a él, quizás por medio de mucho sufrimiento, pero ello es siempre posible. Es, por ejemplo, lo que acontece cuando manejamos un coche: si lo conducimos por la senda correcta la conducción será fácil, pero si tomamos una dirección errónea, sufriremos muchas dificultades, el viaje no será feliz hasta que retornemos a la senda correcta. Por lo tanto, que nuestra actitud no sea condenar a aquellos que cometen errores. Tratemos siempre de resolver los problemas encontrando sus causas y remediándolas.

A este respecto se comprueba que en todas las reformas modernas se está poniendo en práctica este antiguo ideal del yoga.

Aproximadamente veinte o treinta años atrás, en los países progresistas, las deplorables condiciones de las prisiones fueron concebidas con la finalidad de castigar; pero ahora se procura reformar a la gente en la prisión. Este es el ideal, ver cómo se les puede

reintegrar a la sociedad como individuos recuperados. Eso se comprueba en los institutos para alienados. Anteriormente, aquellos que tenían disturbios mentales eran tratados en forma terrible, se les encerraba en celdas. Hoy se tiene una visión más clara del problema.

Respecto a los delincuentes, se intenta reparar la causa más que meramente castigarlos por sus errores. Esa es la manera cómo tratamos de hallar soluciones, atacando los problemas sin descuidar los resultados, pero prestando atención a la causa. Por supuesto que importan los resultados, necesitamos las restricciones, la prisión, pero tratemos de cambiar de actitud no condenando la falta en sí sino tratando de percibir lo positivo en este mundo, lo que da a entender un sentido de justicia, un sentido del deber, estableciendo la victoria sobre la falsedad y la injusticia.

Ese es el ideal de la verdad y la justicia que se halla en las instituciones progresistas de la sociedad, el reconocimiento de la dignidad esencial del alma humana, según la cual se establecen garantías para que el hombre fuerte no maltrate al débil y el astuto no defraude al ingenuo.

¿Por qué se procede así? Porque es necesario reconocer que hay algo digno en cada hombre. Ese es el ideal espiritual del yoga.

La necesidad de la integración

Intentemos encontrar a Dios en nuestra vida, o sea tratemos de descubrir los valores espirituales en

nuestras relaciones, puesto que no sólo las urgencias físicas gobiernan la vida. Si sólo basamos nuestras relaciones en el interés del cuerpo, éstas durarán un tiempo pero no tendrán profundidad. Si las basamos simplemente en relaciones emotivas, perdurarán por algún tiempo pero luego desaparecerán. Empero, existe una más profunda integración de la vida que está basada en la relación espiritual; ella perdurará largamente.

Esta es la idea básica, y nosotros la aprendemos de muchas maneras. Tenemos varios textos filosóficos que estudiamos aquí en Montevideo, en el Centro Sivananda Yoga-Vedanta, procurando mejorar nuestra comprensión, nuestro pensamiento, tratando de poseer mejor salud por medio de ejercicios de *Hatha Yoga*, eliminando la tensión, y por meditación, tranquilizar nuestra mente.

No nos debería interesar lo que al rótulo o al nombre se refiere, nos debería importar lo que concierne al trabajo que realiza una particular institución.

Una cosa es notoria: he estado en varios países de Europa y por doquier se encuentran escuelas de yoga, si bien esto sucede, principalmente, en razón de los ejercicios físicos. En sí mismo esto es bueno pues en lugar de ir a un club y beber, es mejor concurrir a un centro de ejercicios de yoga. Se sorprenderían de saber cuántas escuelas de yoga hay en Norteamérica. Este es un buen comienzo y el momento llegará en que sobrepasaremos la conciencia del cuerpo y nos interesará más lo que se refiere a nuestra vida espiritual.

Mantenemos la esperanza de que también aquí en esta ciudad, tendremos un buen sitio donde la gente pueda venir, con amor en sus corazones, siguiendo las bases de la comprensión, tratando de entender, de conocerse mejor uno y otro, de buscar la verdad, de mejorar la salud física, intentando hallar la paz en la vida por medio de la meditación y la contemplación, tratando de evolucionar espiritualmente y ser cada día mejor.

Este es el ideal para el cual está funcionando nuestro Centro, de manera de hacer que la vida se torne práctica, de modo que, aún sin dejar la religión propia, se convierta en parte de la experiencia de su espiritualidad.

A esto denominamos yoga. Un dicho expresa que yoga es eficiencia en la acción. Esta eficiencia tiene un grande y amplio significado, no solamente el sentido de acción correcta. Debemos preguntarnos: ¿nuestra contracción al trabajo es simplemente egoísta?, ¿es por el ego que estamos trabajando, o lo hacemos por un ideal?

Un esposo, ¿es un esposo por el hecho de ser el que mantiene la familia?

La esposa, ¿es tal por ser el ama de casa?

Hay algo más profundo en la vida, en las relaciones humanas. Es la comprensión, el afecto del uno por el otro, comenzando en el hogar, luego en la comunidad, después en la acción, de manera que cada uno comprenda la responsabilidad que le cabe.

La nación no es una entidad aparte de los individuos; éstos integran la nación. Si los

individuos progresan, la nación progresa; si ellos mejoran, el país mejora y el mundo se hace mejor.

La salud de la sociedad radica en la salud del individuo. Jamás olvidemos al individuo, que es la idea principal. El deberá crecer conforme a su propia ley de crecimiento aunque en este proceso de crecimiento hallamos gran similitud entre los hombres y descubrimos que la vida es una, que no es exclusiva.

La gente tiene que evolucionar individualmente hacia los ideales, tiene que ser suficientemente responsable para conquistar sus derechos. Estos no pueden ser otorgados porque sí. Si no ocurre así, la sociedad se vuelve anárquica.

Tratemos siempre de practicar la integridad y otras éticas. Si tenemos la fuerza moral suficiente para elevarnos por encima de las injurias, nuestro espíritu se yergue y nuestro corazón se libera, se expande.

Tenemos que aprender y crecer. La vida espiritual o la religión no es un botón que podemos apretar y nos convierte inmediatamente en seres espirituales o religiosos; la verdad es que constituyen un proceso a lo largo de toda nuestra vida.

Tratemos de volvernos humildes.

Intentemos comprender.

Busquemos progresar.

Este es el espíritu del yoga, y yoga significa una manera de vivir.

(Conferencia pronunciada en el Ateneo de Montevideo el 18 de noviembre de 1964).

LA UNIÓN DEL ESPÍRITU, MENTE Y CUERPO

Consagremos nuestras vidas al ideal que nos permita encontrar la integración total de mente, corazón y espíritu, y comprender que nuestro bienestar está realmente en el bienestar de quienes nos rodean, y que nunca podremos hallar realmente nuestro bien individual excluyendo a los demás.

A pesar de que nuestras vidas son diversas, la verdad es que esencialmente corre a través de ellas una unidad común y, a menos que reconozcamos esta unidad, no seremos felices. Por lo tanto, consagremos nuestras vidas a este ideal.

Este es el significado de una plegaria muy antigua que expone el ideal del yoga.

Yoga no es meramente una serie de ejercicios físicos, ni siquiera algo semejante a una cultura intelectual, sino fundamentalmente el desarrollo del espíritu. Si el espíritu no se desarrolla, nuestra salud no será buena, nuestra mente no estará serena.

Este es el propósito principal del yoga: desarrollo del espíritu en el hombre, desarrollo de la conciencia moral en el hombre.

Si no hay un desarrollo de la vida interna, la vida externa nunca tiene reposo por más que hagamos una enorme cantidad de actividades benéficas y tengamos muchas instituciones para el bienestar público. El acento esencial debe estar en sacar a luz la espiritualidad del hombre, no meramente su aspecto racional o mental ni las características de sus instintos sino el verdadero ser que hemos olvidado.

El principal objetivo del yoga es este desarrollo de la conciencia del hombre, de su naturaleza integral, de lo que él es.

La visión del hombre

De acuerdo a la terminología sánscrita, el hombre es alguien que es magnánimo, íntegro, noble. Sólo en ese caso se es un hombre.

La expresión "errar es humano" no es muy bien recibida en yoga. "Soy humano porque soy débil y estoy sujeto al error y a las faltas" no son términos muy aceptables. Se es un ser humano porque hay algo superior en la vida del hombre que la mente instintiva y el ser animal.

Somos seres humanos porque hay algo noble en nuestros corazones, porque vivimos para un ideal ajeno a nuestras exigencias inmediatas y ajeno a las proyecciones de nuestro ego. Somos humanos porque existe algo decente y positivo en nuestras vidas, y esto positivo es el reconocimiento y el desarrollo del espíritu en nosotros mismos, la conciencia de Dios en nuestro interior. La mente no es algo exclusivo ajeno a la salud física: el cuerpo no es algo exclusivo separado del espíritu, sino que los tres están íntimamente interrelacionados. El cuerpo no es algo vulgar, grosero, si a través de él se expresa el espíritu. No es algo que deba ser rechazado puesto que es el tabernáculo donde mora el espíritu. Por consiguiente, no tengamos complejo de culpa en cuanto al cuerpo sino solamente cuando nos

olvidamos del espíritu en el decurso de nuestra existencia.

El intelecto no es semejante a una serpiente sino que es una ayuda, pero sólo cuando es humilde ante el espíritu, ante su expresión, no como la expresión de nuestro ego sino como instrumento de discernimiento. Esto es lo que tratamos de encontrar en la vida a través del ideal: la integración del cuerpo, la mente y el espíritu. Este es el significado del yoga: integración, unión. En un sentido muy literal es unión; en un sentido general es integración de la vida. Esto es yoga: un modo de vida, una perspectiva de la vida que rechaza la división, una visión amplia que lo abarca todo. Aún las cosas que no son buenas ni correctas las unimos todas porque no hay ninguna visión final que sea totalmente equivocada, ni error, ni pecado, que sean totalmente no corregibles, no sublimables.

Todo error contiene la semilla de la corrección. Todo tipo de ignorancia contiene una chispa de luz. Por lo tanto, no abominemos de las actitudes incorrectas en la vida sino que seamos tolerantes, tratemos de serlo. Tratemos de ser positivos y por medio de esa actitud positiva, tratemos de vencer lo negativo.

Es un proceso largo y difícil, pero ese es nuestro ideal.

Hay un lugar para cada uno en este mundo y procuremos entender el espíritu del yoga en el sentido de que no existe una ley en la vida por la que, simbólicamente, el pez más grande tenga que devorar al más pequeño. Tratemos de encontrar el

verdadero sentido de justicia, un amor templado por la nobleza de la verdad y una verdad humanizada por la gracia del amor.

Este es el ideal del yoga: tratamos de encontrar la integración en la vida a través de un proceso de auto transformación, no por la represión sino por la sublimación. Intentamos realizarlo desarrollando el espíritu.

¿Por qué puedo verlos en este momento? ¿Sólo porque tengo ojos? De ninguna manera, porque los ojos son únicamente un medio; podría estar mirándolos pero si estuviese angustiado, quizás ni les vería. Sólo cuando mi mente está en mis ojos, los percibo, los veo. Los ojos no ven realmente sino que es la mente la que ve. A su vez la mente no actuará a menos que haya *prâna* que es la vida en nosotros.

Prâna es una palabra sánscrita que designa un estado vital de animación del alma individual. En un estado muy elemental se manifiesta por la respiración y la circulación de la sangre, aún por aquello que sustenta la mente.

Puedo estar viéndolos, estar atento a ustedes y aún tener mi mente allí; pero, suponiendo que estoy muy enfermo, aunque esté viéndolos puedo ser incapaz de reconocerlos a causa de la debilidad de mi mente. ¿Por qué? El *prâna* debilitado no suministra suficiente energía a la mente.

¿Por qué los veo? Porque hay un alma en mí. Si no hubiese un alma en mí, ustedes tratarían de enterrarme lo más pronto posible.

Porque tenemos un alma funcionamos en la vida, pero siempre lo olvidamos, pensamos que es nuestro

cuerpo el que funciona, que es nuestra mente la que está funcionando y olvidamos que hay en nosotros algo que es el espíritu.

Cuando decimos "yo" o "tú", nos referimos al espíritu más que al cuerpo. Hay una expresión corriente muy significativa: cuando una persona muere no decimos que fue enterrada sino que sus restos mortales fueron sepultados. Así, esta conciencia del yo tiene en cuenta el espíritu; no pensamos tanto en términos del cuerpo meramente cuando decimos "yo". Cuando alguien golpea a nuestra puerta y preguntamos quién es, el que llama dice: "Yo". Por lo tanto, el yo está siempre allí, aunque lo olvidamos.

Este yo surge, este yo señala la presencia del alma individual.

Es porque yo soy, que yo pienso.

Así, reconocemos esta presencia en una conciencia más profunda, la presencia del espíritu en el hombre.

¿Por qué habría yo de amarles? Porque existe en ustedes la presencia del espíritu. ¿Por qué habría de usar con ustedes un trato democrático? Porque el espíritu que hay en mí también está presente en ustedes. De modo que existe un reconocimiento de la dignidad individual del espíritu, de la dignidad del individuo.

Aunque no lo reconozcamos abiertamente, ésta es, fundamentalmente, la base de todas las constituciones nobles, de todos los ideales democráticos. Hay algo en cada persona, y por consiguiente cada persona debe tener sus derechos

protegidos por la ley universalmente reconocida, la dignidad espiritual de los seres humanos.

En todos los estudios de la sociedad hallamos este reconocimiento, aunque lo olvidamos. Lo hallamos aún en la política impositiva del impuesto graduado a la renta. Por ejemplo, un hombre que tiene un ingreso muy elevado paga una tasa mucho más alta que la persona que tiene una pequeña entrada. Porque tratamos de aplicar la filosofía de que si una persona es muy lista y muy inteligente, puede adquirir más ingreso, y queremos aminorar esa adquisición quitándole el exceso.

Reconocemos que en cada persona hay algo digno, noble, y este hecho es la base fundamental de la vida. El propósito del yoga es la comprensión de esta base y su desarrollo en nuestra conciencia.

¿Cómo se logra? Reconociendo las condiciones y principios éticos básicos.

Lograr el equilibrio

Se requieren estas explicaciones preliminares porque no podemos tener una cultura mental a menos que tengamos un concepto del espíritu, un desarrollo adecuado de la conciencia. Sin una profunda comprensión de la ética no podemos tener cultura mental.

Conocimiento no es la mera acumulación de datos, sino la comprensión de los mismos y cómo aplicar estos datos en nuestra propia vida, cómo pensar objetivamente acerca de ellos y no relacionándolos en forma subjetiva en atención a

nuestros propios intereses egoístas. Por eso es que aún para una cultura mental necesitamos una filosofía sobre la disciplina.

Si no tenemos un concepto espiritual de la disciplina, ésta se convertirá en algo rudo, agresivo. De esta manera, en vez de resolver problemas obtendremos complejos. Igualmente, la cultura física necesita una base espiritual. Si no, ¿qué ocurre? Ustedes pueden obtener una buena salud física por medio de la práctica del yoga pero si no poseen una comprensión espiritual, se tornarán más conscientes del cuerpo. Por algún tiempo tendrán esta salud a través de los ejercicios pero, a menos que haya cultura y un buen equilibrio mental, no podrán conservar buena salud en el transcurso del tiempo.

La salud física es en sumo grado el reflejo de la salud mental. Un hombre no es sano sólo por tener músculos fuertes; a su vez, la salud mental es un reflejo de la salud espiritual del hombre.

De manera que el proceso del yoga no es tanto un proceso de cultura física sino esencialmente una comprensión, una visión espiritual de la vida. Una vez que entendamos esto, nuestra salud física también será fuerte, y cuando hagamos los ejercicios, la salud mental también será buena; y sólo se tendrá la capacidad de practicar las enseñanzas espirituales cuando la mente sea fuerte y la mente es fuerte cuando el cuerpo lo es también.

Existe, por lo tanto, la posibilidad de la mente de fortalecerse con el estado físico. Un cuerpo enfermo tiene una poderosa influencia sobre la mente. Una

persona de carácter muy noble, si está enferma por mucho tiempo, tendrá ciertas debilidades en sus cualidades. Si a causa de la mala salud dependemos de otra persona, comprometemos muchas cosas.

Entonces, siempre debemos recordar este aspecto: si queremos tener buena salud a la larga, debe haber cierto equilibrio. He estado con estudiantes de yoga durante veinte años (dicho en 1964) y puedo decirles por experiencia, que aquellos que han estado dedicados enteramente a la cultura física no han logrado, al fin, conseguir una buena salud. En los países occidentales he visto grandes escuelas de yoga enteramente consagradas a la cultura física pero los estudiantes han dejado de asistir, no han sido constantes y ninguno de ellos ha encontrado salud excepcional. ¿Por qué? Porque por la práctica del yoga se pueden calmar los nervios pero tienen tantas otras cualidades en la mente que ésta puede volverse tensa de nuevo. Es como verter agua en un recipiente que tiene muchos agujeros.

Así, debemos recordar que debe haber un equilibrio. La salud radica en una visión espiritual de la vida. He visto personas enfermas pero que son activas y no sienten su enfermedad física y con el tiempo llegan a estar bien. ¿Por qué? Porque su mente es sana, su espíritu es sano.

Del mismo modo si su cuerpo es sano pero se preocupan por las enfermedades y malestares, aún si el cuerpo es vigoroso, enfermará.

No obstante, tratamos de adquirir esta salud física básicamente por medio de los ejercicios del yoga. Es

algo fundamental en la vida moderna para eliminar la tensión que crea la sociedad exigente.

En una u otra dirección necesitamos superar nuestra inercia, nuestra pereza (*tamas*), mediante los ejercicios.

Hay tres términos en yoga que son: *sattwa*, *rajas* y *tamas*.

La cualidad de *sattwa* es positiva, íntegra, noble, un estado de pureza, de refinamiento, de calma y equilibrio mental. Una persona perezosa no puede adquirirla.

De *tamas* no se puede pasar directamente a *sattwa*. La inercia (*tamas*) se vence por la actividad (*rajas*) y esta última luego puede ser superada por *sattwa*. Por consiguiente, debemos activar nuestra vida. Seremos menos egoístas por medio de la actividad, en el sentido de que tratamos de salir de nuestra propia caparazón y de pensar un poco más en los demás que en nuestras propias condiciones físicas.

Efectos de los ejercicios yoga

Hay tres puntos básicos en los ejercicios yoga.

Número uno. Están basados sobre la columna; el estado de la columna decide la condición de la salud física puesto que los nervios se ramifican en las diferentes partes del cuerpo, todo a lo largo de la espina dorsal. Por ello, cuando ustedes ejercitan la columna están ejercitando todo el sistema nervioso y también las diferentes articulaciones de la columna. Se dice en yoga: "Eres tan viejo como tu

columna vertebral". Se refiere a la salud nerviosa. Si la mente está tensa es porque las articulaciones están rígidas y los nervios tensos. Aun cuando se tenga 60 años de edad, si la columna es flexible, se es ágil, joven y rápido. Pero, suponiendo que una persona tenga 60 años, si su columna está enferma, rígida, y la persona no es capaz de inclinarse, flexionarse, entonces es posible que su visión mental se haga más rígida, menos flexible.

Podemos ver esto cuando un anciano camina rígidamente con su bastón, está más sujeto a tener su mente en el siglo pasado que en éste (dicho en 1964).

La salud nerviosa es atendida flexionando la columna hacia adelante y hacia atrás. Este es uno de los principios básicos de los ejercicios yoga.

La condición de las articulaciones, dentro de este primer aspecto, se mantiene muy bien a medida que se ejercita la columna. La condición de las diferentes articulaciones, no sólo de la columna, influye en la salud física. ¿Por qué uno se estira? Porque las articulaciones necesitan más lubricación de las diminutas glándulas. Cuando uno se estira, se ejerce una presión sobre éstas y entonces las articulaciones pueden ser flexionadas más fácilmente. Así, por medio de los ejercicios que logran una mayor flexibilidad de las articulaciones, se mantiene y mejora el nivel de salud.

Número dos. El estado de las glándulas es atendido en los ejercicios de yoga. El funcionamiento adecuado de las glándulas, especialmente de la tiroides, decide el metabolismo. Muchas de nuestras debilidades físicas y

enfermedades se deben a que las glándulas no funcionan correctamente. El sistema glandular es tan adecuado al funcionamiento normal que no habría ninguna razón para que alguien se enferme. Pero cuando una glándula segrega de más o de menos, el equilibrio del metabolismo se rompe.

Conocemos el funcionamiento de la tiroides. Cuando segrega de menos, se tiende a un exceso de peso, pero si sólo tiene un leve grado de sobre secreción, aunque coma normalmente o aún más que otros, no aumentará el peso que tiene. Algunos son por naturaleza obesos porque su tiroides segrega de menos; otros, por naturaleza muy delgados, porque su tiroides segrega levemente en exceso.

Muchos problemas de mala salud están relacionados con el estado de las glándulas. Así, con aplicación de diversas presiones y estiramientos, se mantiene un metabolismo adecuado. Este es el segundo aspecto de los ejercicios yoga.

Número tres. La condición de nuestra circulación. Por medio de los ejercicios mantenemos la circulación en un nivel adecuado.

¿Por qué están fríos nuestros pies y manos? Porque no hay suficiente impulso en la circulación de la sangre.

¿Por qué nos sentimos cansados con facilidad? Una de las causas puede ser que no haya suficiente suministro de sangre a la cabeza. Algunas personas, cuando se inclinan, se sienten mareadas. ¿Por qué? Cuando nos inclinamos comprimimos las arterias que llevan sangre al cerebro durante un momento, y en ese segundo el suministro de sangre es

restringido; como hay escasez de sangre en el cerebro, comenzamos a sentirnos mareados. Así, incluyendo los ejercicios de respiración, mantenemos una buena circulación. La circulación correcta significa que la vitalidad de la sangre es mantenida también, porque se logra su mejor purificación por el incremento de la respiración. Si ésta no es pura, aparecen las erupciones de la piel y, en general, un mal estado de la misma.

En este tercer aspecto entra también la tonificación de los órganos internos. No se pone tanto énfasis en los músculos externos sino en los internos, los nervios y los órganos internos.

¿Cómo ejercitamos estos músculos internos? Mediante movimientos lentos de contracción y estiramiento. En los ejercicios físicos comunes esto se realiza rápida y forzosamente porque así los músculos externos son ejercitados y, por lo tanto, se desarrollan más, pero el estado de los nervios puede ser muy malo.

Así, tonificando el sistema nervioso para que los nervios no sean tensos ni ineficaces, manteniendo el equilibrio adecuado del metabolismo y una circulación sanguínea correcta, se logra un estado general de buena salud.

Si una persona tiene que depender de los frascos de remedios, su existencia es deplorable. Deberíamos ser capaces de vivir del suministro que el cuerpo crea para nosotros. Aún la alimentación normal y común es suficiente para proveernos todos los alimentos necesarios y, sin embargo, tratamos de balancearlo con vitaminas y numerosas píldoras.

Esto no es sano porque nuestra existencia se ata a las píldoras. No es un logro maravilloso del hombre. Hay personas que toman sedantes antes de acostarse porque no pueden dormir, y de mañana tienen que tomar otra píldora para poder ser más activos. Pero de noche, al volver a la casa, como se encuentran cansados y con los nervios tan tensos que no pueden dormir, tienen que volver a tomar de nuevo el sedante. Entonces, cuando la vida se hace tan dependiente, sacrificamos nuestra libertad, nos atamos, nos esclavizamos. Esto no es sano.

Además, cuando tenemos una buena salud nerviosa, nuestras reacciones son más correctas, más sanas, más humanas, no como las de un toro que al ver un paño rojo se pone fuera de sí. Nuestras reacciones no deben ser del tipo de reflejos frente a las condiciones externas. Cuando alguien nos sonríe o nos alaba, nos sentimos muy felices y al instante siguiente si nos censura nos sentimos desgraciados. Cuando nos dice cosas amables pensamos: "es una persona encantadora", y cuando nos dice algo que no nos gusta, entonces, inmediatamente dejamos de considerarla encantadora y la juzgamos negativamente.

Debemos tener equilibrio en la vida, equilibrio en nuestras actitudes, en nuestros juicios. Por eso tratamos de balancear la condición nerviosa.

Es un dicho básico: "Equilibrio de la mente es yoga". A pesar de lo que ocurra a nuestro alrededor, deberíamos ser capaces de mantener la serenidad. Aun cuando nos vaya mal en muchas cosas, deberíamos permanecer inmutables, firmes y

fuertes, porque somos seres dignos. De otra manera, seríamos títeres que la vida hace bailar con sus cuerdas. El hombre es influido por las circunstancias, pero no debe ser una víctima de ellas. Por eso debemos ser fuertes, ser nosotros mismos, y lo que ocurre a nuestro alrededor no debe turbar nuestra paz mental, cultura y evolución. Debemos evolucionar desde adentro; de otra manera no seremos felices. Debemos usar el escudo del discernimiento.

Hay una leyenda acerca de un jefe ario nómade, de la India antigua. En esa época no se vivía en casas sino en campamentos. Se marcaba la propiedad diciendo: "Este es mi bosque y yo gobierno en él".

En su tienda este jefe tenía una alfombra. La gente de su séquito solía venir y al entrar ensuciaba la alfombra. Un día el jefe se enfureció por esto y ordenó: "Cubran todo el bosque con pieles, así nadie traerá polvo aquí, porque todo será como mi alfombra." A esto, su asesor que era un sabio, contestó: "No es posible; aunque sacrifiquemos todos nuestros animales no alcanzarían para cubrir todo el bosque. Pero, si en cambio se hacen matar unos pocos animales, sus pieles podrán suministrar suficientes zapatos para el séquito, de manera que todos podrán proteger sus pies del polvo."

Del mismo modo deberíamos tener un fuerte idealismo en la vida, un idealismo sano basado en el discernimiento no algo que está en las nubes sino sólidamente fundado en la tierra, pero al mismo tiempo que no esté atado a lo burdo de la tierra.

El yoga integral

Debemos ser fuertes porque la fuerza es nuestra naturaleza esencial, a pesar de que nos hemos olvidado de ello. Queremos vivir porque la vida y no la muerte es lo que domina la vida, y aún de la muerte surge la vida. Siempre existe el ideal de lo positivo que vence a lo negativo. Momentáneamente podemos pensar que lo negativo triunfa, pero finalmente no debe ser así.

Nadie puede engañar por siempre, ni injusticia alguna florecer por siempre. Todos pueden ser engañados por cierto tiempo, pero no por siempre.

La verdad no se conoce con sólo apretar un botón. Es a través de una vida de afanes y errores, de pruebas y lágrimas, que conocemos la verdad y el amor. No hay una solución fácil, no se puede afirmar absolutamente: "Esto es esto y aquello es aquello". Se debe tener una comprensión progresiva en la vida, una búsqueda progresiva, una creciente integración de nuestra mente, corazón, emociones y razón. Nadie puede estar libre de las emociones como no puede estar completamente regido por la razón. Debemos alcanzar la integración de discernimiento y fe. Si no la logramos, siempre sufriremos en la vida.

La fe es otra cualidad fundamental en la vida espiritual. Fe en las leyes básicas de la rectitud, de la bondad, fe en nosotros, fe en lo divino. Una fe templada por la razón, una razón que es avivada por la fe, este es el ideal del yoga.

Un cuerpo que es fuerte, una mente inteligente y equilibrada, y un espíritu que esté vivo en nuestro cuerpo y mente, no es algo exclusivo de ninguna religión particular sino un ideal universal.

De hecho, no hay unilateralidad en yoga; es integración, equilibrio. Todos tratamos de hacer esto, seamos estudiantes de yoga o no. Tratamos de buscar la integración porque es la ley de la vida y no nos sentimos felices siendo exclusivos en algún sentido.

¿Por qué tiene tal énfasis la ley de la integración? Porque todos buscamos ser amados, comprendidos, sentirnos unificados. Nadie quiere ser rechazado, odiado, porque la ley de la vida es la aceptación, no la repulsión. Necesitamos la práctica de esta ley siempre, no en algún lugar en particular ni en una época particular de la vida sino cada día y en todo lugar.

Quiero concluir con un cuento que ilustra esta actitud del yoga. Había en un pueblo de la antigua India dos ancianas. Una era la esposa del jefe, la otra una humilde pescadora. La primera, siendo la esposa del cabecilla del pueblo, deseaba dar el ejemplo, y así era muy beata y entregada a la rutina de las oraciones. Cada día pasaba horas en oración, pero su corazón era muy estrecho. A pesar de pasar su tiempo orando, sabía cuánto ocurría en la casa y era muy mala con su nuera. Así que la oración estaba en su boca pero su mente no estaba en la oración ni la oración en su corazón, porque su corazón era muy mezquino. Después de las oraciones iba a la plaza más cercana y murmuraba de todo el pueblo.

La pescadora vivía muy ocupada pescando y vendiendo pescado, criando a sus hijos y más tarde a sus nietos, y luego cuidó de su esposo, anciano y enfermo. De manera que, cuando se levantaba por las mañanas muy temprano, sólo tenía tiempo para una breve oración, y lo mismo al acostarse. No tenía mucho tiempo para dedicarle a Dios pero cumplía con amor sus deberes; nunca se quejaba de su vida, nunca dañaba a otros, nunca decía algo malo de nadie. Conocía sus limitaciones, sabía que no era inteligente, que era una pobre mujer, y nunca se consideró virtuosa o religiosa, o superior a otros.

Eran muy ancianas estas dos mujeres y fallecieron más o menos en el mismo momento. Debo aclarar que éste es un cuento tradicional, así que aparece el concepto del cielo igual que en el Cristianismo: aquellos que son virtuosos van al cielo y los malos van al infierno (yoga no lo acepta así porque el cielo y el infierno están en la tierra), y cuando un alma se va del cuerpo, un mensajero del cielo o del infierno, si así lo merece el alma, viene a buscarla.

El cuento narra que cuando estas ancianas murieron, el mensajero del cielo vino a buscar el alma de la pescadora y el del infierno el alma de la beata. Pero ésta, indignada, reclamaba y decía: "Debe haber un error terrible en el cielo; me han enviado un mensajero equivocado; en realidad soy yo la que voy al cielo y no esta pescadora. Ella mató tantos peces, quitó tantas vidas; es ella quien debe ir al infierno. Además, ella no oraba."

Y el mensajero del cielo contestó:

"No es tanto lo que dice tu boca sino lo que hace tu corazón lo que decide el cielo o el infierno."

Esta es la actitud del yoga. La religión no es algo limitado a una oración sino que es la experiencia de la oración en la vida.

Este es el sendero del yoga.

(Conferencia pronunciada en Casa de Salto el 17 de noviembre de 1964, en Montevideo).

¿QUIÉNES SOMOS? PSICOLOGÍA YOGA

¿Qué enseña el yoga con respecto a la actitud del hombre? ¿Cuál ha de ser nuestra aspiración, cuál nuestro ideal? ¿Somos sólo seres animales? ¿Tenemos meras mentes animales, instintivas? No, no somos eso; somos seres humanos puesto que en nosotros existe una conciencia, un espíritu interno que refleja la voz de nuestro ser superior, nuestra alma.

En sánscrito la palabra "hombre" designa a alguien que posee un algo noble. Por eso, al hombre se lo denomina *manava*, de *mana*, o sea que tiene una dignidad espiritual; también que tiene *manas* o una mente racional.

Tenemos una conciencia, por muy dormida que esté, y un poder de razonamiento, por débil que sea, y capacidad para elegir entre el bien y el mal.

Somos seres humanos porque tenemos la aptitud para ponernos de pie y estar firmes a pesar de las circunstancias; somos seres humanos porque podemos rehusarnos a ser regidos y moldeados por ellas. Es cierto que moldean nuestra vida hasta cierto grado, pero tenemos el poder de ser fieles a nuestra propia fe, a nuestros propios principios, en vez de ser condicionados por lo que nos rodea.

Somos seres humanos porque mantenemos la nobleza y la firmeza del espíritu no obstante las contingencias desfavorables, y porque la comprensión de la verdad y de los valores morales no depende de los factores favorables que nos circundan.

Si somos felices cuando son amables con nosotros y somos desdichados cuando no lo son, si de esta manera otros deciden nuestra condición de felicidad o desdicha, en ese caso no somos firmes en nuestra propia comprensión, no somos seres humanos realmente sino muñecos de los hechos circunstanciales.

Tratemos de regular nuestro pensamiento, nuestro ideario sobre la base de una búsqueda interna en nuestro propio corazón, y no por las opiniones de otros. De hecho, nuestra personalidad no es exactamente aquello que creemos que es. Muchos juicios se emiten acerca de nosotros pero puede acontecer que ninguno de ellos sea correcto. Respecto a mí, puedo pensar algo y puede otro pensar diferente y, sin embargo, puedo ser una tercera cosa. La mayoría no sabemos qué somos y a causa de ello y a que no poseemos una comprensión exacta de nuestra naturaleza interna, no tenemos paz ni visión clara de la vida.

Esta búsqueda interna en procura de la autorrealización y el constante esfuerzo por progresar es lo que constituye la aspiración del yoga. La búsqueda en nuestra personalidad y su comprensión es uno de los principales aspectos del yoga. Es un proceso cuya realización insume la vida espiritual.

Cuanto más busquemos, tanto más sabremos, porque en verdad se ha dicho: "Buscad y encontraréis, llamad y se os abrirá". En tanto el hombre no intente ser inquisitivo, no encontrará.

La personalidad humana

Nuestro concepto de "personalidad" en yoga se aproxima a la concepción latina. La raíz de esta palabra tiene su origen en el término *personae*, que es en etrusco *phersu*, máscara.

Antiguamente en los teatros, los actores usaban máscaras para tipificar un carácter singular. Representaban variados tipos de emociones: ira, alegría, naturalezas malvadas, buenas, tristes. Los actores se expresaban y gesticulaban de acuerdo a la característica de cada máscara. Ello no significaba que los intérpretes se convirtieran en individuos diferentes. Detrás de la máscara eran otra cosa, y una vez terminada la representación, cuando abandonaban el escenario, desprovistos de sus atavíos, cada uno continuaba siendo lo que realmente era.

Esto es exactamente lo que sucede en nuestro caso. Nos hemos colocado la máscara de nuestro cuerpo, de nuestro ego individual, de la mente acondicionada por el medio ambiente, y cuando la desechemos volveremos a ser lo que somos internamente, chispas del espíritu eterno.

Mientras vivimos en este mundo estamos muy atareados con el estudio de esta máscara, intentando comprender cuál es nuestra función escénica, para qué hemos venido, qué clase de papel estamos jugando, para concluir al final encontrándonos con nosotros mismos.

El yogui no desprecia este mundo, lo considera como una gran escuela para el aprendizaje, lo cual

conduce a no estimar la máscara como cosa única en la vida sino a tener una comprensión más profunda de nuestra personalidad. Constantemente actúa con la conciencia de que existe algo distinto en él, que hay un espíritu divino en su corazón. Cualquiera sea la máscara, ella es regida y guiada por la conciencia de este espíritu.

Conforme a este concepto, *Gñâna Yoga* proclama:

No son los ojos los que ven, ellos son tan sólo un instrumento. Hay algo superior a los ojos, la mente que ve. La mente ve a través de los ojos. Si mi mente estuviera en otro lugar, aun cuando mis ojos estuvieran mirando, yo no vería. Por otra parte, es la fuerza vital interna la que da a la mente el poder de pensar, de ver. Si la mente es demasiado débil (supongamos que ayunemos durante mucho tiempo), no tendremos casi capacidad de concentrarnos ni de pensar.

¿De dónde proviene esta vitalidad? Del espíritu, ella es la pulsación del espíritu. Por lo tanto, no son estos ojos los que ven, no la mente ni la fuerza vital es la que ve, sino que quien ve, es el alma.

En consecuencia, tratamos de transformar nuestra actitud individual reconociendo que ésta proviene del alma universal; procuremos no ser tan burdos pensando: "Yo soy el que hace esto con mis manos". ¿Qué podrían hacer mis manos si el alma no estuviera en mí? Sólo un cadáver sería mi cuerpo. No pensemos que el intelecto es quien lo está haciendo todo. ¿Dónde estaría este intelecto si el alma no estuviera en nosotros? De modo que es la

conciencia del espíritu la que en realidad hace florecer nuestra personalidad.

El propósito del yoga es estudiar nuestra personalidad, nuestra mente, y disciplinar la vida sobre la base de la búsqueda interna, estudiar los valores externos, el mundo externo, y tratar de entender nuestros problemas y comprendernos a nosotros mismos.

Por ello una oración dice: "Que el despliegue de la conciencia espiritual traiga plenitud a nuestros corazones, que el cumplimiento de nuestros respectivos deberes nos colme con un sentimiento de plenitud."

Como no se puede tener conciencia espiritual interna y al mismo tiempo ser olvidadizo de nuestros deberes externos, debemos saber que el sentimiento de plenitud en el cumplimiento del deber sólo es posible cuando los valores elevados de la vida guían los intereses materiales. De otro modo nuestra vida será vacía, no tendremos un sentimiento de plenitud en este mundo.

Otra oración dice: "Que nuestra mente esté en nuestra habla y que nuestra habla se arraigue en nuestra mente", lo cual es una indicación de que nuestra vida debe ser honesta, que no debemos decir algo que no queramos significar; que nuestro pensamiento, nuestra habla y nuestra acción estén en concordancia. Por ejemplo, no prometamos algo que no habremos de cumplir luego porque la integridad básica en la vida es realmente yoga. Si no hay integridad, sentido del honor, de justicia, entonces nuestra creencia en Dios es falsa. No olvidemos que

la palabra yoga viene de la raíz *yuj*, que significa integración.

Si no hay amor en nuestro corazón por aquellos que nos rodean, entonces nuestro amor a Dios se convierte en algo vacío porque ¿no está Él presente en todo lo que nos circunda?

Esta es una de las condiciones básicas en yoga: que podamos expandir nuestra conciencia de Dios, no confinarlo a límites estrechos, que seamos siempre progresivos en nuestra comprensión.

Si bien el infinito nunca podrá ser cabalmente comprendido por el instrumento finito que es la mente, es mediante la asociación positiva de los ideales espirituales de la vida, aunque éstos jamás podrán expresar plenamente lo infinito, que podremos realmente liberarnos a nosotros mismos, liberar nuestro corazón y nuestra mente de sus limitaciones.

Debemos ser genuinos porque la verdad no admite mistificación. La verdad siempre es sencilla y noble. Pero, en general, no aceptamos lo que es demasiado simple o demasiado sencillo. Estamos fascinados por la apariencia de aquello que es complicado, perdemos de vista el bosque por los árboles. Debemos tratar de ver, de buscar y de encontrar la verdad en nuestra vida a través de un camino sencillo y sano.

Este es el ideal del yoga y por eso estamos buscando en este sendero. No deseamos ser mal guiados por las apariencias, y es por esta razón que en *Raja Yoga* se estudia la naturaleza de nuestra personalidad y la real naturaleza de nuestra mente.

El individuo

Quisiera dar una idea general del concepto del yoga acerca de la personalidad humana. La personalidad humana está integrada por cuatro principios. Somos todos almas puras pero nuestra alma está recubierta por nuestra personalidad, que se superpone a la pureza prístina del espíritu, la esencia del alma.

Principio del ego (*Ahamkara*). Es la primera envoltura que rodea al espíritu; representa el principio de la individualidad. Si no existiera esta individualidad, no estaríamos aquí. Es el principio básico del ego: "yo soy algo separado de Dios", "yo soy algo aparte del espíritu universal".

No siendo por este principio, estaríamos sumergidos en Dios y no existiríamos como almas individuales. Este principio del ego que en sánscrito se denomina *Ahamkara*, es lo que nos hace distintos, lo que nos hace sentir "yo soy".

Puede una persona no creer en Dios pero cree, sin duda, en su propia existencia. No cree que es un cuerpo muerto. Dirá: "Yo soy", "yo existo". Es debido a este principio del ego que vivimos, respiramos, y es por este principio que los seres tienen el deseo de relacionarse, que actúan en una vida normal, se aman unos a otros, se casan, tienen hijos, quieren verse a sí mismos en los demás. Un padre ama a su hijo porque él se siente a sí mismo en el hijo, se ve en él, el hijo es una parte de él mismo. Si no fuera así, el padre amaría igualmente a todos los niños. Es debido a este principio que nos

sentimos más cerca unos de otros, por la identificación. En la medida en que yo pueda sentirme en ustedes, en que los padres se vean en sus hijos, en esa medida nos amamos, por el principio de "es mío".

Debido a ello, el afecto que la madre siente por sus hijos va disminuyendo a medida que ellos van creciendo. Cuando los hijos son pequeños el amor es muy intenso porque la madre es consciente de ella misma en sus hijos. Cuando éstos han crecido y desarrollado su propia personalidad y cuando otras personas han tomado posesión de la atención de ellos, aun cuando el amor de la madre existe, ya no es tan intenso.

Amamos a otros en la medida en que podemos sentirnos a nosotros mismos en ellos, porque el alma trata siempre de expandirse mientras está confinada dentro de este ego, y hará uso de todos los medios para sentirse a sí misma, ya que es esto lo que la hace sentirse feliz. Por los intereses de la personalidad, a través de cualquier medio, el alma trata de buscar su identidad.

La intuición (*Buddhi*). El principio más próximo al ego es la capa intuitiva o el principio del *buddhi*. No es esta capa o zona intuitiva aquello que comúnmente se entiende por intuición. En la mayoría de nosotros está en un estado latente, pero a veces aparece como nuestra conciencia. Esta capa contiene un conocimiento universal. Por eso se dice que todo el macrocosmos está dentro de nosotros (microcosmos). El conocimiento del universo está dentro de nosotros aunque no lo sepamos.

Newton no dio al mundo la ley de gravedad. Esta existía desde el principio de la creación. ¿Cómo la descubrió Newton? Porque en el momento que en él se manifestó la capa individual intuitiva (*buddhi*), tuvo expresión, por su intermedio, una de las leyes básicas del universo.

Una mente excepcional como la de Einstein, que pasó años y años estudiando y calculando ecuaciones, nos dio el conocimiento de la ley de la relatividad por la revelación de la intuición. Si no fuese así, todos los estudiantes de ciencias podrían haber descubierto ese conocimiento. Si fuera sólo por entrenamiento mental o intelectual, todo estudiante de música podría transformarse en un músico famoso, o todos los estudiantes de artes serían grandes artistas. Pero el *buddhi* encuentra su expresión solamente en mentes excepcionales, y es así como el conocimiento de una gran ley surge y se da a conocer al mundo.

En el *buddhi* alcanzamos la autorealización; en esta capa tenemos el conocimiento del cosmos o la conciencia espiritual, o como la queramos llamar. Se la puede llamar conciencia de Cristo entre los cristianos, en el sentido de que a través de la personalidad de Cristo el conocimiento de lo divino ha sido revelado. Individualmente cada uno de nosotros posee esta conciencia espiritual y el conocimiento de la conciencia cósmica, potencialmente.

Ahamkara y *buddhi* son dos aspectos de la personalidad del hombre. El principio de *ahamkara* se expresa en forma burda a través de la

instrumentalidad física, tal como la identificación con el cuerpo y con la mente; y el *buddhi* fluctúa en forma de una voz muy leve en la conciencia o de un leve matiz de conciencia moral. Aún en el peor de los hombres existe esa conciencia, si bien está dormida.

No es necesario inculcar en las personas la idea de religión, ya que todas tienen una conciencia que a veces emerge débilmente. Podemos ignorar este hecho o no aceptarlo; no obstante, en el ateo y en cualquier persona burda existe ese leve aleteo de la conciencia espiritual.

Por otra parte, en yoga no existe la tendencia a condenar a una persona con la palabra "ateo". No creemos que realmente existan ateos. No tengo derecho a llamar atea a otra persona que no acepte mi concepto personal de Dios. Si cree en el amor y en la verdad, es tanto o más teísta que una persona que cree en un concepto particular de Dios porque el idealismo de amor y verdad y el concepto personal de Dios no son dos cosas diferentes.

La mente

El subconsciente (*Chitta*). El subconsciente es el campo de las memorias, de las experiencias de los sentidos, donde la mente consciente tiene acceso, tal como intentar recordar el nombre de una persona; es el campo de los sueños. El inconsciente es la parte interna de *chitta*, o el campo de los instintos primordiales sin memoria.

El término *chitta* es muy difícil de traducir. La parte superior de ese *chitta* podría asimilarse al subconsciente, y la profunda al inconsciente. El subconsciente comienza a formarse desde el momento mismo del nacimiento. Percibimos, y esta percepción se graba en la mente interna, y esto es lo que va integrando el subconsciente.

Pero existe algo aún más profundo que es el inconsciente, en el cual se encuentran las tendencias innatas. Si tenemos en los brazos a una criatura, aunque tenga solamente dos o tres meses, si simulamos dejarla caer, tratará de asirse a algo porque no quiere caerse. ¿Por qué? Porque la criatura tiene un conocimiento innato del dolor que desagrada, y por eso no desea caerse. Pero, suponiendo que dejo caer una tiza, caerá y no se asirá a mi dedo. ¿Por qué? Porque no se ha desarrollado como conciencia. Es por esta razón, que el niño desde el momento mismo del nacimiento sabe amamantarse, no hay necesidad de enseñárselo, tiene el conocimiento previo de ello. Por idéntica razón, en el momento en que nace, el bebé llora para respirar. Si no tuviera el conocimiento de que debe respirar para preservar su vida, no lo haría. Por lo mismo sentimos hambre.

Además de esa tendencia innata de autopreservación, está la tendencia de la auto propagación que tiene la misma base. No hay que enseñarle a un ser humano la lujuria, es algo innato, algo que está en él. Podemos encerrar a un niño en un monasterio pero cuando ha crecido, el hecho de haber vivido aislado no significa que esté libre del

deseo de propagarse a sí mismo, que no conozca la lujuria.

Estas son las cualidades que están dentro de lo inconsciente o la parte más profunda de *chitta*, o sea la totalidad de las impresiones (*samskaras*).

La mente consciente (*Manas*). La función de la mente consciente está relacionada con dos cosas: los sentidos, a través de los cuales opera con los objetos externos; y con la mente subconsciente, que con su memoria, le sirve como referencia.

La mente consciente es el campo del pensamiento, razonamiento, reflexión, análisis. Se hace por observación y por la referencia al subconsciente.

Si quisiera dedicarme a la música, no solamente debería tratar de estudiar música intensamente sino que también debería tener una aptitud innata para ella. Si quiero ser un pintor, no sólo debo trabajar duramente en una escuela de bellas artes sino que también debo tener una aptitud innata para pintar. Si no fuese así, cualquiera que fuese a una escuela de artes podría llegar a ser un gran pintor o un gran músico, pero esto no sucede en la vida. Por esta razón la aptitud innata tiene gran importancia para decidir nuestra vocación o para desarrollarla.

Las circunstancias ayudan, pero no son todo. Tagore tuvo solamente un hijo que fue educado en un ambiente literario frecuentado por grandes escritores. Estaba rodeado siempre por poetas eminentes y artistas famosos que eran amigos de su padre. Pero ¿cuál fue la vocación del hijo de Tagore? La entomología, el estudio de los insectos. De modo que las circunstancias exteriores no influyen

exclusivamente; debe existir la aptitud innata para que las vocaciones se desarrollen.

La parte inferior de *chitta* es el inconsciente, o sea la parte en que residen las aptitudes y tendencias innatas. Es ésta la que caracteriza y forma la base de la personalidad.

Todas las madres saben que sus hijos nacen con diferentes personalidades. Todos provienen de trasfondos distintos, por eso llamamos a ese inconsciente la mente *samskáríca*, formada por impresiones innatas.

Si bien somos guiados por la intuición y por el inconsciente, si bien somos empujados por el ego, las funciones más importantes son realizadas a través de la mente consciente y del subconsciente. La mente no tiene poder por sí misma, actúa a través de sus agentes: los sentidos y la memoria. La mente usa los sentidos para conocer, encontrar, observar algo. Observo, por ejemplo, una fruta. Los ojos ven una fruta, e inmediatamente esa observación se transmite al subconsciente para encontrar algún conocimiento sobre esa fruta de forma particular. Si hay memoria, inmediatamente la reconozco y digo: "es tal fruta". Si no hay memoria exacta, se utiliza la memoria inferencial. Tengo la memoria de una manzana, veo una fruta, los ojos la observan, la observación se transmite al subconsciente, pienso que podría ser una manzana, pero aún quiero verificar si realmente lo es con otro sentido, el tacto. Tomo la fruta en la mano y controlo si realmente el tacto es como el de una manzana. Si aún no estoy convencido, uso otro sentido más, el del gusto, y

pruebo la fruta para saber si tiene el sabor de la manzana. Esa totalidad de datos de los sentidos forma una experiencia, y esa experiencia confirma la memoria subconsciente y la hace más firme.

Formación de la aptitud

Veamos, por ejemplo, lo que sucede con relación a la música. Cuando la oigo, el sentido del oído transmite ese tema al subconsciente. Luego, el escuchar se transforma en deseo de aprender música; luego ese deseo se transforma en un ansia, el ansia en una volición, y eso me impulsa a ir, o a persuadir a mis padres para que me envíen a una escuela de música. En el proceso del aprendizaje se forman impresiones, y eso es lo que llamamos experiencia. Por medio de la práctica experimentamos la música. Tratamos de continuar su aprendizaje no solamente escuchando sino también ejecutando nosotros mismos, o ensayando lograr una creación. Así fortalecemos en nuestro subconsciente la "semilla" de la música.

Si continuamos escuchando o ejecutando música durante toda nuestra vida, ello se transforma en *samskaras*, o sea semillas de impresiones en el inconsciente que se transforman en una aptitud en la próxima vida, según la teoría de *Karma*. El hecho de que los mismos padres tengan hijos con aptitudes distintas se debe a lo que éstos aprendieron de experiencias innatas. Las circunstancias ayudan, pero posiblemente son esas semillas internas las que nos impulsan a encontrar las circunstancias. En la

medida en que tratemos de crear nuevas experiencias, se crearán nuevas aptitudes.

La mente consciente depende mucho de la actuación de los sentidos y de su registro en el subconsciente. En realidad no son los objetos sino el subconsciente el que provee el combustible a la memoria consciente para que ésta sea activa. Podré ver muchos objetos, pero estaré interesado en algunos y en otros no. ¿Por qué? Porque la memoria de los objetos que están en mi mente me atrae a los que veo en el exterior y descuido aquellos de los que tengo menos memoria.

Así, la mente consciente puede compararse al motor de un automóvil, el subconsciente al combustible y los sentidos a la carretera. Análogamente, el vehículo de la personalidad se desplaza. Si no existiera memoria, no se movería. Avanzo porque tengo memoria. Si no tuviera memoria directa, podría tener memoria comparativa. Esta última ayuda a crear una memoria nueva. Es así que en el proceso del yoga tratamos de crear nuevas memorias buenas y de atrofiar las no deseables para el desarrollo de nuestra personalidad.

En yoga, la actitud correcta frente a la tendencia que deseamos vencer consiste en no combatirla. Por ejemplo, no combatimos la tendencia a mentir; no vivimos con el complejo del miedo de que si no somos veraces sufriremos, que estamos cometiendo un pecado. Mientras permanecemos envueltos en la mentira, aun procurando sobreponernos a ella, estamos todavía en el campo de la semilla de la mentira. No podemos superar el error diciendo: "No

debo hacer esto" sino reflexionando "Debo hacer aquello". Dirigimos la mente consciente al aspecto opuesto, en este caso la verdad. Intentamos alcanzar y captar en nuestras obras las variadas facetas de la verdad; tratamos de experimentarla y practicarla. Esta actitud crea una nueva impresión en nuestro subconsciente: la impresión de practicar la verdad.

La mente es semejante a un mono, no puede permanecer quieta jamás. Si ensayamos resistir y forzosamente la obligamos a aquietarse, engendramos un complejo.

Si una madre se afana en abandonar el hábito de fumar y trata de lograrlo sofocando esta tendencia, concluirá por dar expresión al complejo creado, castigando a sus hijos. Por consiguiente, esa no es la forma de corregirse. Ella debería sublimar el hábito no deseable, ocupando su mente en un quehacer positivo, tal como practicar una hora de gimnasia yoga diaria. Al tratar de ocupar nuestra mente en algo que es opuesto a la cualidad a la que deseamos sobreimponernos, creamos un nuevo hábito, y el antiguo hábito no ejercitado, se atrofia.

En esta forma cultivamos y desarrollamos nuestra mente, no reprimiendo sino reconociendo nuestros defectos y tratando de sublimarlos por la práctica y el desenvolvimiento de aquellas cualidades que nos ayuden a sobreponernos a las que deseamos superar. Es uno de los métodos básicos del yoga para la formación del carácter y el automejoramiento.

En la vida, ante todo, debemos ser realistas y prácticos. Debemos avizorar las realidades en lugar de engañarnos con el resplandor de lo falso. Estamos

muy inclinados hacia lo que es fascinante y no hacia lo genuino. Siempre nos sentimos atraídos por lo sensacional. Si lo que es genuino es algo muy sencillo y claro, no nos interesa. Pero, en lugar de desconcertarnos con las apariencias externas, debemos insistir en conducir nuestra mente hacia la naturaleza interna de las cosas.

Hasta aquí hemos expuesto algunos aspectos generales de la psicología yoga. Quisiera ahora hacerles un cuento breve que pone de manifiesto nuestra inclinación por lo sensacional y cómo debemos proceder para superarla.

En India había un hombre que podía imitar muy bien el gruñido de un cerdo. En cierta ocasión, en una feria, estaba este hombre rodeado de mucha gente, imitando a un cerdo. Todos admirados, exclamaban: "¡Qué bien lo imita!".

En la misma feria se hallaba también un maestro de yoga, quien se dirigió a los que alababan la habilidad del imitador, diciéndoles: "Yo les haré escuchar el sonido verdadero que emite el cerdo"; todos contestaron: "¡Maravilloso! ¡Queremos escucharlo!".

De alguna manera, por la noche, el maestro se las ingenió para esconder un cerdo en el interior de su carpa y cuando los espectadores se reunieron para comprobar el arte del supuesto imitador, comenzó el maestro a mortificar al animal y éste emitió sus gruñidos. Naturalmente, el animal lo hacía mucho mejor que el hombre que lo imitaba pero cuando los concurrentes descubrieron que se trataba de un auténtico cerdo, quedaron desilusionados y se

decían: "Ese hombre no sabe nada; volvamos al que imita al cerdo".

Los discípulos que simpatizaban con el maestro le dijeron: "¡Qué lástima, la gente no os ha entendido!". Él les replicó: "¿Qué hemos de hacer? Ellos deseaban oír el gruñido de un cerdo, mas cuando se les brindó el genuino, no les interesó. Únicamente apetecían lo teatral".

La vida se hace fascinante a causa de la sensación, pero no mejora la comprensión. Es éste un aspecto que debemos recordar en yoga. Busquemos la realidad en lugar de la sensación. Todos estamos extraviados en las apariencias, en los múltiples tipos de las mismas. Debido a la fuerza del hábito, corremos siempre detrás de ellas.

El propósito del yoga radica en la búsqueda de los valores internos de la vida, sin negar las apariencias, sin condenarlas, pero tratando de encontrar algo que es más profundo que lo exterior.

(Conferencia dictada en el Instituto de Estudios Superiores el 17 de diciembre de 1964, en Montevideo).

EL SENDERO DEL YOGA

(Presentación en televisión)

Entonaré una plegaria en sánscrito, la cual les dará una idea de la filosofía básica en yoga.

"Ompurnamadah purnamidam,
purnât purnamudachyate;
purnasya purnamâdâya,
purnameva vashishyate,
Om shântih shântih shântih(i)."

El significado es:

"Que nuestras vidas sean plenas de conocimiento espiritual.

Que nuestras vidas sean plenas en el desempeño de nuestros respectivos deberes de manera correcta y con espíritu correcto.

Que jamás olvidemos que los valores materiales de la vida deberán ser siempre guiados por los más altos valores espirituales.

Que podamos superar nuestra ligadura con las cosas mundanas, de modo de poder abrimos plenamente a los más altos ideales".

Este es el ideal principal del yoga.

Yoga no es una religión particular, es una filosofía de vida, de desarrollo espiritual sin dogma determinado; más, la principal característica del

yoga es que integremos nuestra vida, que hagamos completo nuestro ser.

El sentido más elevado del yoga es la integración del alma humana con el alma universal.

El sentido literal del yoga es muy similar al significado literal de religión, que es "religar", que significa unión del hombre con Dios.

El objetivo del yoga es el desarrollo espiritual de nuestra personalidad, elevándonos de un estado burdo de instintos, desde el nivel animal hasta un nivel más alto de sentimientos humanos; del idealismo hacia un nivel más eminente de realización espiritual; sublimación de la mente grosera por anhelos espirituales.

Hay en el yoga varios aspectos: físico, mental, espiritual, pero todos ellos están interrelacionados, y es así como los ejercicios físicos permiten el mejoramiento de la salud mental, y con una mente calma y refinada estamos preparados para un desarrollo espiritual.

Ese es, verdaderamente, el propósito del yoga.

Según el concepto del yoga, el hombre no es una entidad separada o totalmente individualizada en este universo. Su individualidad está solamente en los medios externos de la vida, en su mente y en su ego, pero no en su espíritu. Su espíritu está unido con el cosmos entero, es una parte de este universo, y el universo es una parte de él, dentro de él.

El reconocimiento espiritual

La naturaleza esencial del hombre no es algo grosero sino algo divino. Esta divinidad esencial del alma caracteriza nuestras aspiraciones elevadas aunque no las conozcamos conscientemente y claramente. No somos meramente una entidad física o mental.

¿Por qué el hombre siempre corre tras la felicidad?

¿Por qué no le agradan los pesares?

¿Por qué busca ser amado y comprendido?

¿Por qué no le gusta ser odiado?

Porque la naturaleza de su alma es felicidad en plenitud.

Pero esta alma está cubierta por la personalidad del hombre, por su mente y por su ego, y así ese anhelo del alma lleva una dirección errónea. De este modo él busca felicidad en objetos, en individuos, pero en tanto él centre esta felicidad en una relación puramente egoísta, no será feliz y estará cambiando de un fin a otro constantemente. Hoy piensa que esto le dará felicidad, mañana pensará qué otra cosa le proporcionará dicha. Si, por ejemplo, permanece por un largo tiempo en Montevideo, imagina que otra ciudad es más hermosa, digamos que considera que Zúrich es muy linda, que Suiza está llena de encantos; pero cuando va a Suiza y se queda allí por mucho tiempo, entonces piensa aún que otro lugar es mejor. Está constantemente cambiando porque no es feliz.

El niño busca un sentido de pertenencia en su madre, en su padre; cuando crece, entre sus amigos; cuando se casa, en su mujer - lo mismo ocurre en la mujer - y tratan de buscar el sentido de pertenencia en la relación esposa a esposo y luego en la relación de padres a hijos. También se busca el sentido de pertenencia en su trabajo. Se está siempre buscando el sentido de pertenencia.

¿Por qué es así? Porque el alma es de tal naturaleza que lleva al hombre a expandirse, a "sentirse" en otros, y por lo tanto cuando procura modelar su felicidad, no la encuentra en la limitación.

La felicidad es de muy corta duración cuando sólo está basada en la relación física. Podrá prolongarse un poco más si está basada en integración emocional o mental, pero ese sentido de pertenencia no lo logrará a menos que busque esa unidad en la unidad del espíritu.

Al hombre le disgusta la muerte porque la naturaleza de su alma es la inmortalidad, quiere vivir eternamente. Aunque se piense que uno quiere morir, realmente nadie lo desea, nadie da la bienvenida a la muerte.

¿Por qué esto es así? Porque el alma es inmortal, ella anhela proseguir siempre. No le agrada la idea de que alguien le diga: "¿por qué no te mueres?", a causa de que la naturaleza del alma es eterna.

El alma no es feliz en la ignorancia, y por esto el hombre busca siempre el conocimiento.

¿Por qué el niño pregunta siempre: qué es esto?

¿Por qué el niño tiene ansias de conocer?

Porque la naturaleza del espíritu es conocimiento. Nunca nos sentimos satisfechos con el conocimiento limitado. Hasta una persona no muy lista a la que se le dice: "eres un tonto", se siente disgustada.

Inmortalidad, conocimiento, felicidad espiritual, esa es la naturaleza de nuestra alma.

Hasta tanto no encontremos esto en la integración espiritual, no tendremos una relación sana con los demás.

Por nuestros ideales sociales, por ideales democráticos, sabemos que la vida se halla unificada.

¿Cuál es el motivo del énfasis en el reconocimiento de la dignidad del individuo?

¿Cuál la causa del énfasis con que defendemos que los derechos individuales deben ser reconocidos y protegidos, que el hombre fuerte no viole la debilidad del débil, que una persona astuta no pueda explotar a la menos inteligente?

Es porque reconocemos la dignidad del espíritu en el individuo, en todos los seres humanos. Aquellos que están menos dotados deben ser protegidos. Este reconocimiento aparece en todas nuestras instituciones, en todas las constituciones democráticas. Reconocemos que cada hombre posee idénticos derechos pero no intentamos comprenderlo mediante la educación y el desarrollo espiritual.

Tratamos de encontrar la armonía en las instituciones de la sociedad, sin tratar de encontrar paz en nuestro corazón, sin intentar el hallazgo de la paz en nuestro hogar.

Si la base no está preparada, no encontraremos paz ni en la comunidad ni en la nación.

Por lo tanto, el proceso de la cultura espiritual es fundamentalmente necesario.

La idea principal del yoga es que la religión no es algo que está separado de la vida. Es, al contrario, parte integrante de ella, pero sin ser estrecha o dogmática.

No está confinada a un lugar limitado o a un tiempo determinado. Cada día debemos vivirlo en el espíritu de las enseñanzas que nos ayudan a superar nuestras deficiencias.

Preguntas formuladas

Pregunta: *¿Cuál es el concepto de hombre, de mundo y de Dios que supone el yoga? Creo haber intuito a través de su exposición, los conceptos de persona, del mundo y del cosmos.*

La pregunta concreta es: ¿cómo se explica esta inmortalidad de las almas con esa negación de la individualidad? Porque, precisamente, en la primera parte observamos lo que podría significar el desarrollo individual frente a la negación de la individualidad en la unificación con el cosmos. Veo un aparente conflicto entre la individualidad entendida en el sentido yoga, según lo expone Swami Shivapremananda, y la inmortalidad. Es decir: ¿Cómo llegaríamos a la unidad con Dios, a ser integrados de nuevo total y plenamente con Dios, conservando de alguna manera nuestra individualidad si no no habría inmortalidad, lo

único que habría inmortal sería Dios y no la individualidad de cada "yo"?

Swami Shivapremananda: Yoga no dice que la individualidad del hombre deba ser inmortal. Es solamente la universalidad del espíritu lo que es inmortal. La individualidad está sujeta a cambios. La individualidad no es inmortal. El alma es una chispa de Dios aunque esté individualizada, y porque lo está es que busca la integración. La integración se realiza por nuestra comprensión de la vida, mas no estamos realmente integrados hasta tanto esta comprensión no sea completa y hasta que el hombre regrese a Dios.

En el mundo somos individuales, en Dios somos inmortales y unidos.

No veo la diferencia básica porque en yoga, Dios es tanto personal como abstracto. No es posible entender a Dios a través de nuestra mente. En el momento que pensamos que Él es un concepto o una persona, lo limitamos.

El ideal de realizar a Dios en yoga consiste en tratar de sentir su presencia por ideales espirituales.

La materia que está manifestada a causa de la presencia de Dios, no es algo que consideramos puramente material sino que detrás de la materia hay algo que es espiritual. Por lo tanto, tratamos de espiritualizar nuestras actitudes, procurando sentir la divina presencia en la vida. No obstante, esto no excluye el concepto de Dios personal, a causa de nuestro sentido emocional de pertenencia a un concepto más elevado de Padre en los cielos. Si eso nos da elevación espiritual, si nos ayuda a

evolucionar, decimos que eso es necesario. Él es Dios personal en el sentido de nuestra mente finita. Nuestra mente requiere un concepto personal, pero Él está también más allá de la mente, más allá del concepto personal, así lo entiendo.

Pregunta: *Creo haber entendido, entonces, que nosotros, pasado este tiempo de mundo, somos absolutamente una sola cosa con Dios porque desde ya, de alguna manera, somos una sola cosa con Dios aunque existan individualidades aparentes.*

Por lo tanto, hay una sola unidad real, total y profunda; Dios realizado pluralmente en todos los hombres, y aún en todas las cosas y el cosmos entero. Si esto es supuesto por yoga, creo, sin duda alguna, que yoga tiene un concepto muy distinto de Dios al concepto occidental, y por supuesto al cristiano, y tiene, por lo tanto, en todos sus conceptos de hombre y de inmortalidad, criterios religiosos para discernir lo que es hombre, lo que es Dios y lo que es mundo, muy distinto al sistema religioso cristiano.

Si para un pensamiento que es bien distinto al estilo cristiano, Dios es la singularización de ese gran concepto que deberíamos tener, también en este caso, la filosofía Yoga-Vedanta es una singularización. Una singularización especial, distinta, comprendida en cuanto al respecto de identificarse con todo el cosmos; pero en la realidad última: ¿Existen realmente y definitivamente el cosmos y el hombre, o su individualidad, o lo más íntimo de su individualidad, o es solamente una unidad con Dios?

Swami Shivapremananda: En la doctrina yoga hay una aceptación plena de la presencia central y única en la vida que es Dios, pero manifestada en diferentes grados. Hay una verdad universal que es Dios. No puede haber dos supremas presencias en este mundo.

Este es el concepto básico en Vedanta, que evolucionó hace 3.000 años como filosofía monista.

Pregunta: *Swami Shivapremananda dijo que somos esencialmente espíritu y no meramente una entidad física. Si ésta es una afirmación del yoga, ¿cómo se interpretan las palabras de San Pablo: "Somos cuerpo, mente y espíritu"?*

Swami Shivapremananda: Cuando decimos que el espíritu es esencial, consideramos al espíritu por encima de la importancia de la materia. Al decir "esencial" significa que es la verdad fundamental, que lo demás es secundario. No se niega el cuerpo, éste es también importante puesto que es el tabernáculo del espíritu. Empero, como en la vida corriente negamos el espíritu y somos sólo conscientes del cuerpo en todo momento, por ello ponemos mayor énfasis en el espíritu ya que de él no se hace caudal en la vida. Sin embargo, repito, la idea en yoga es que el cuerpo es el tabernáculo del espíritu, y la mente un puente entre ambos.

Sirviendo al espíritu servimos a Dios. No en un sentido egoísta sino en un servicio altruista, espiritual, como el de todas las grandes almas que se dedicaron a servir a los afligidos, a los que sufren.

De modo que el cuerpo y el espíritu no están separados; el espíritu debe establecer su señorío sobre el cuerpo. Esa es la idea.

Pregunta: *Considerando que el yoga sea un camino, una práctica para alcanzar la realización, ¿cuándo y dónde y en qué grado de preparación se religa el alma humana al alma cósmica?*

Swami Shivapremananda: Como todos sabemos, la preparación para la vida espiritual no tiene tiempo ni lugar. Comienza en la cuna, en los brazos de la madre, por ella, por su amor y educación.

La práctica del yoga comienza una vez que somos capaces de pensar por nosotros mismos, de intentar la evolución de nuestra comprensión, de disciplinar la vida, de sublimar las emociones y de adquirir salud física y mental. No hay un tiempo ni un lugar determinados. Si bien la juventud es el lapso adecuado porque la mente es joven y más impresionable y el cuerpo es también joven, el yoga es, sin embargo, un proceso de toda la vida.

Pregunta: *La muerte, ¿es necesaria?*

Swami Shivapremananda: En lo que se refiere al cuerpo es inevitable. Para el yoga, no obstante, el único problema es que no muramos varias veces, antes de morir por cierto físicamente. No deberíamos morir moral y espiritualmente.

Pregunta: *Uno de los conceptos que más me ha costado comprender es el de "mentira". Tal como creí comprender, una verdad que hace daño es una mentira. Si eso es así, el yoga, entre elegir el daño social y la verdad absoluta, se queda con lo terrenal.*

Swami Shivapremananda: No creo que haya gran diferencia en decir que básicamente la verdad sea la verdad y no algo más. No decimos que la verdad es una mentira cuando lastima. No opinamos eso. Solamente decimos que si herimos a otra persona para satisfacer nuestra venganza egotística, estamos negando el espíritu de la verdad, pero ello no significa que estemos mintiendo.

Un mensaje

Director del programa: *Ahora rogamos a Swami Shivapremananda quiera darnos su mensaje a nuestra audiencia, para cerrar esta audición.*

Swami Shivapremananda: En verdad, no me considero el más apto para dar un mensaje especial. Sólo he de expresar lo que íntimamente pienso.

En este mundo necesitamos mucha comprensión, entre hermanos, entre padre e hijo, esposo y esposa, entre hombre y hombre.

Desde nuestro punto de vista egoísta, tratamos de comprender más, no lo que otro hombre es sino lo que nosotros queremos que sea conforme a nuestras propias ideas, a nuestros propios deseos.

Estimo que en la vida deberíamos siempre tratar de buscar la comprensión, restringir nuestras

vanidades, egos, emociones. Cuanto más objetivos seamos, más claras serán nuestras mentes.

Todos tenemos responsabilidades en la vida. Deberíamos pensar más en lo que podemos hacer por los demás en lugar de pensar en lo que los demás pueden hacer por nosotros. En lugar de bregar contra lo que nos puedan hacer, deberíamos pensar acerca de nuestros deberes y responsabilidades.

Viene a mi mente en estos instantes, la plegaria de San Francisco de Asís:

"Oh, Maestro, que yo no busque tanto:

Ser consolado como consolar,

Ser comprendido como comprender,

Ser amado como amar.

Porque:

Es dando que uno recibe,

Es olvidándose que uno encuentra,

Es perdonando que uno es perdonado."

De este modo, si todos intentamos liberarnos de la caparazón del ego, si todos restringimos nuestras vanidades, nuestro ego, y procuramos pensar un poco en los demás, tratando de comprenderlos; si todos nos damos cuenta de esta responsabilidad en nuestra vida, creo que muchos de nuestros problemas podríamos resolverlos más fácilmente de lo que nos es posible hacerlo ahora.

Muchas gracias.

(Presentación en TV, Canal 10, realizada el 19 de noviembre de 1964, en Montevideo).

COMENTARIOS SOBRE UNA CLASE DE YOGA FÍSICO

Básicamente los ejercicios yoga no tienen por finalidad la cultura física sino la cultura de la mente; cultura en sentido preparatorio. Cuando la mente está tensa no puede ser cultivada de manera saludable; solamente cuando está calma y descansada se la puede cultivar. La persona que está tensa no puede cultivar una vida positiva, puede hacer muchas cosas; incluso puede dormir horas, pero no se siente refrescado espiritualmente o descansado.

¿Por qué nos sentimos cansados a pesar de haber dormido siete u ocho horas?

Porque estamos tensos mientras dormimos.

Si nos ponemos en posición de descanso, podremos dormir menos y nos levantaremos refrescados. Era lo que ocurría con Mahatma Gandhi; se dice que él no necesitaba más que tres horas de sueño.

El aspecto preliminar es descansar nuestra mente y el cuerpo. Cuando la mente está descansada, el cuerpo también lo está; cuando la mente está tensa, el cuerpo también se pone tenso. Así, a través de los ejercicios hacemos que la mente sea influida por el cuerpo, por la condición física.

Estos no son ejercicios cansadores. Haremos las seis series, de ejercicios fundamentales. No es necesario hacerlas todas al comenzar. Será suficiente hacer al principio el ejercicio básico del "saludo al sol".

Al hacer los ejercicios verán que primordialmente se da importancia a la flexión de la columna. La condición de la columna no sólo determina la edad sino la condición de la mente.

¿Por qué es así? Porque cuando la columna está rígida, los nervios se hallan también rígidos. Los diferentes nervios de las diversas partes del cuerpo divergen de la columna; de este modo, ejercitando la columna también se estarán ejercitando los nervios, y al ejercitar los nervios, la mente también descansa y se libera de la tensión. Con una mente calma y serena, libre de la tensión, se pueden alcanzar muchas cosas porque la mente tiene vastas potencialidades.

Se dice que normalmente una persona usa aproximadamente el 10 por ciento de su capacidad mental; un genio utiliza cerca del 25 por ciento. No se imaginan ustedes qué enorme poder tiene la mente. La raza humana está recién en el comienzo de su desarrollo. Si se considera la edad de la tierra, nos hallamos recién al comienzo. Fuera de los 4.500 millones de años de su existencia, la de organismos vivientes es de solamente 500 millones de años, y como seres humanos, como hombres cavernícolas, no existíamos hace 100.000 años. La civilización tiene cerca de 9.000 años. Por lo tanto, imaginen, comparando con 4.500 millones de años de edad de la tierra, con 500 millones de años de la vida, nosotros tenemos sólo 9.000 años de desarrollo como seres cultivados.

El poder de la mente puede usarse, bien para construir o para destruir. El propósito de los

ejercicios yoga es inicialmente preparar la mente, cultivarla a través de ideales espirituales, a través del esfuerzo propio en la dirección correcta, en la cultura personal. Aunque si ustedes no están interesados en una cultura y desarrollo personal, por lo menos obtendrán un buen cuerpo, y no reaccionarán tan tensamente a los estímulos externos.

Beneficios

Si las articulaciones son flexibles, la salud es buena; si son rígidas y están duras, ustedes no se encuentran bien. Así como una máquina no puede funcionar cuando no está bien aceiteada, el cuerpo no puede funcionar a menos que las articulaciones estén aceiteadas por lubricación glandular.

¿Por qué nos desperezamos? Porque las articulaciones y las vértebras necesitan lubricarse y al desperezamos hacemos presión sobre las glándulas, las articulaciones se lubrican y nos sentimos mejor.

Los puntos básicos son: el ejercicio de los nervios así como la lubricación de las articulaciones, manteniendo las mismas en buenas condiciones.

La espina dorsal no solamente revela la edad sino también el estado de nuestra mente. Si la columna es rígida, la mente será rígida.

¿Por qué necesitamos tomar medicinas? ¿Por qué nos sentimos enfermos? Porque las glándulas no se hallan en condiciones de equilibrio. Normalmente, el cuerpo humano está bien provisto para una

condición saludable. Las glándulas particularmente, poseen una enorme fuente de varios minerales que se absorben con los alimentos y se reservan para requerimientos o deficiencias. Solamente por el constante y persistente abuso es que las glándulas se desequilibran y nos sentimos enfermos.

Así, otro aspecto de los ejercicios consiste en mantener nuestro metabolismo normal. Podrán apreciar que cuando estiran o doblan el cuerpo en las distintas posturas durante los ejercicios, están ejercitando las diferentes glándulas de diferentes maneras, por la presión muscular. Ejercitan así diversos órganos, como páncreas, hígado, intestino, por medio de lentos y controlados movimientos.

En los ejercicios comunes hay movimientos rápidos para que los músculos externos se estiren. En los ejercicios yoga el movimiento es lento y controlado para permitir ejercitar los músculos internos.

La parte principal de nuestro cuerpo está centrada en el tórax y en muchos de los ejercicios encontramos que curvamos el cuerpo hacia adelante o hacia atrás o diagonalmente, ejercitando esa región.

Quiero hacer algunas aclaraciones.

- 1) No deben hacerse los ejercicios cuando el cuerpo está fatigado.
- 2) No deben hacerse los ejercicios inmediatamente después de comer. Habrá que dejar pasar por lo menos dos horas.
- 3) No se debe comer inmediatamente después de realizados los mismos.

4) No se debe tomar un baño inmediatamente de haberlo hecho.

(Para los puntos 3 y 4 habrá que dejar pasar de 15 a 20 minutos).

Con relación a los ejercicios, no debe haber esfuerzos violentos cuando se ejecutan; los harán tan confortablemente como sea posible. Aún el estiramiento y curvamiento los harán siempre que les resulte cómodo. Las articulaciones de la columna han tomado mucho tiempo en ponerse rígidas y no pueden hacerlas flexibles en poco tiempo.

Haciendo los ejercicios despacio, poco a poco pronto tendrán beneficios.

Al hacer los ejercicios, también estamos ejercitando nuestra respiración y controlándola, no en todos, pero sí en la mayoría. En el control de la respiración tratamos de retenerla, y es a través del mantenimiento de la misma que conseguimos tremenda energía.

Cuando el dentista les saca un diente, ¿están ustedes respirando? No. ¿Por qué? Porque necesitan energía para soportar el posible dolor. Están conteniendo la respiración, están reteniendo el *prâna*, están reteniendo la energía.

Cuando se hallan concentrados en un trabajo, ¿creen ustedes que respiran? Lo hacen muy levemente y los pulmones funcionan muy lentamente.

El estado de la mente depende mucho de la condición de la respiración. En yoga, en lugar de permitir que la mente influya en la respiración, por

medio de los ejercicios y el control de la respiración, tratamos que la mente se equilibre, se concentre.

Cuando una persona se irrita, se excita, respira rápidamente, pierde energía. Este estado emocional activa las glándulas y la sangre se envenena por la hipersecreción. Así que tratamos de influir en la mente ejercitando la respiración.

Respiración diafragmática: Después de cada serie hay que hacer unas pocas respiraciones diafragmáticas. Primero respiren normalmente. Hagan una inhalación completa y luego una exhalación lenta, permitiendo así que la sangre se oxigene plenamente.

La respiración diafragmática permite que las partes bajas de los pulmones se distiendan más de lo usual, y así éstos se llenarán.

¿Cómo lo harán? Primero respiren normalmente, luego inhalen lentamente haciendo una pequeña presión muscular hacia adelante en el abdomen. No es vuestro pecho que se levanta sino el abdomen que se estira, y así los lóbulos inferiores de los pulmones se llenan.

Cuando exhalan lentamente se contrae el abdomen, comprimiendo los lóbulos inferiores por la presión del diafragma, de modo que exhalan completamente. De esta manera respiran utilizando los músculos del abdomen. Hay que inhalar y exhalar lo más lentamente posible.

Descanso consciente: Descansen; los brazos y las piernas flojos; la mente calma. No se descansa tratando de descansar sino sintiendo el descanso. Cuanto más profundo es el sentimiento, más se

descansa. Al principio el descanso es un proceso de autosugestión, luego es natural.

Muevan un poco las piernas; sientan que están descansando, inmóviles, flojas; olvídense de ellas.

Muevan los brazos un poco; sugieran a la mente que los brazos están descansados.

Muevan los hombros un poco; no hay tensión en ellos, ni en el pecho, ni en los órganos abdominales, ni en el cuello. Muévanlo un poco, y también la espalda, las caderas, y sientan que están descansados.

El cuerpo entero está descansado. No hay tensión alguna ni en las piernas ni en los brazos ni en ninguna parte del cuerpo.

La cara está calma y descansada. No hay arrugas en el rostro; las arrugas son la manifestación de la tensión de la mente. No hay surcos en el entrecejo; la mente está calma y descansada; la frente está plácida y suave; los ojos serenos; la cara es un espejo de serenidad, belleza y gracia.

El corazón está calmo, la mente está calma, están en profunda y durable paz; nada los perturba, nada los agita. La mente está absorbida por la paz interna del alma. Los pensamientos se elevan y caen sin afectar la profunda calma interna.

El océano no es perturbado por el vaivén de las olas; las olas son superficiales, lo mismo que los pensamientos son superficiales, ellos no perturban.

Ningún sonido los afecta. Solamente cuando uno piensa que un sonido lo afecta, es que él penetra y perturba.

Están en un profundo océano, pacífico, calmo. Son como el cielo infinito, amplio, envolvente, no son afectados por nada.

Clara, sin mancha, pura es la naturaleza de la paz, y es la naturaleza del alma. Ahora son uno con el espíritu y en ese estado de integración el cuerpo está descansando, la mente está descansando, y una nueva energía fluye dentro de ustedes.

Se sienten refrescados, fortalecidos y cuando reanuden sus tareas lo harán con calma, paz y comprensión.

Dieta: Para ser yogui no se requiere ser vegetariano pero, naturalmente, para hacer los ejercicios se deben limitar la carne, los cigarrillos y el alcohol. Luego, cuando se acostumbren a los ejercicios, dejarán naturalmente esas cosas.

La dieta deberá ser equilibrada y saludable. No debe ser muy fuerte en proteínas como tampoco muy fuerte en almidón, esto es importante.

Un plato de sopa de lentejas dará tantas proteínas como un plato de carne; del mismo modo si se come una docena de almendras. No se comen solamente verduras sino que hay que equilibrarlas con frutas, queso, leguminosas, arroz, pan integral, maíz, etc.

Una oración

Terminaré con una oración en sánscrito:

"Om purnamadah purnamidam,
purnât purnamudachyate;
purnasya purnamâdâya,

purnameva vashishyate.
Om shântih shântih shântih (i)."

El significado más amplio es:

Que a través del desarrollo de la conciencia de Dios, nuestros corazones alcancen su plenitud.

Que en el cumplimiento de nuestros respectivos deberes, en la manera correcta y en el espíritu correcto, se colmen nuestros corazones de un sentimiento de plenitud.

Que nunca olvidemos nuestra relación temporal con los valores materiales de la vida y el sublimarlos hacia ideales superiores.

Que podamos superar nuestro apego por las cosas mundanas, de manera de abrirnos completamente a los valores nobles y de este modo obtener la realización de Dios.

Que consideremos el bienestar de los demás como el propio, el bien de los demás como el nuestro.

Que no seamos egoístas en nuestros afectos, en nuestras actividades.

Que no pensemos que el bien de nuestro cuerpo o de nuestra mente es exclusivo.

Que nuestro servicio sea dedicado al bien de los demás, como a nuestro propio bien.

Que seamos constructivos en nuestra disposición y en nuestra actividad, y no destructivos.

Que seamos nobles en nuestros sentimientos y no viles.

Que tratemos de equilibrarnos en la vida y no ser dominados por ella.

Que busquemos el equilibrio mental, equilibrio de actitud.

Que nuestra vida sea sana y dedicada al bien universal.

Que la paz sea con vosotros.

Que la gracia de Dios sea con vosotros.

Que Dios os bendiga.

(Comentarios sobre una clase de ejercicios físicos yoga dictada en el Club Shell del Uruguay el 21 de noviembre de 1964, en Montevideo).

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>