



VENTANA DEL ALMA

AFORISMOS

Swami Shivapremananda



Swami Shivapremananda

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	4
PRESENTACIÓN	6
YOGA	7
PREFACIO A LA SEGUNDA EDICIÓN	8
UNIÓN	9
AMOR.....	16
PAZ Y FE	23
FORTALEZA	26
VERDAD	32
BIEN.....	37
PRÁCTICA	40
LA MENTE.....	52
LIBERTAD	61
LA VIDA	65
ACCIÓN.....	73
EL CAMINO	78
BIOGRAFÍA DEL AUTOR.....	95
OTRAS OBRAS DEL AUTOR	98
¿Dónde obtenerlas?	99

INTRODUCCIÓN

Los mensajes recopilados en este librito de bolsillo han sido extractados de conferencias, charlas o clases de diferentes épocas o lugares (Buenos Aires, Montevideo, Santiago de Chile, Europa y los Estados Unidos). A menudo en medio de una disertación, Swami Shivapremananda dice algo que toca el alma del auditor en lo más profundo y que ilumina de súbito, como un relámpago a su mente. No son pensamientos nacidos de la erudición intelectual, ni de las elucubraciones de la razón: provienen de la verdadera sabiduría, cuya raíz reside en la intuición espiritual que sólo los santos o los sabios logran descubrir para transmitirlos a sus semejantes.

No es un libro que pueda leerse como acostumbradamente se hace, ni su secuencia tampoco es la misma. En el libro usual hay una continuidad, ya sea de argumentos o de ideas; aquí se trata de una exposición libre de estos destellos, apenas agrupados, para que sirvan de sostén y ayuda.

El Centro Sivananda Yoga-Vedanta de Chile se enorgullece de poder hacer llegar al público tan valiosa ayuda para la vida diaria del lector y en su progreso como ser humano, y agradece especialmente a la Sra. Liliana Ristori por su trabajo de escoger los pensamientos del Maestro.

CENTRO SIVANANDA YOGA-VEDANTA
DE CHILE
Santiago

*Guru Purnima**

24 de julio, 1983

* Día del Maestro Espiritual que se celebra cada año en el día de luna llena del mes de julio.

PRESENTACIÓN

En la India nos enseñan desde la infancia a respetar a los sabios. En el *Rigveda*, uno de los libros más antiguos del mundo, hay una invocación que dice: "Que vengan los pensamientos nobles a nosotros desde todos los rincones". Todos sabemos que el conocimiento nos da fuerza.

Estoy muy feliz de saber que el Centro Sivananda Yoga-Vedanta de Santiago publicará un libro de bolsillo con las citas más importantes de los discursos de Swami Shivapremananda. Espero que esta recopilación de pensamientos ayudará al lector a enriquecer su conocimiento de la filosofía Yoga y muchos aspectos de los valores espirituales de la India. El conocimiento como la misericordia son doblemente benditos, porque bendicen tanto al que recibe como al que da.

(M.K. Khisha)
Embajador de la India
Santiago, julio de 1983

YOGA

Yoga es un proceso de vivir con discernimiento, fe y aspiración espiritual para que nuestra integración conduzca a la unión con el espíritu. La mente consciente, habiendo tratado de comprender al subconsciente, al prójimo en la vida familiar y en la sociedad, de integrar las emociones con la razón, sublimar las pasiones burdas y educar y disciplinar los instintos terrenales, se remonta más alto y encuentra la unidad espiritual en la existencia. Nos hacemos conscientes de la naturaleza de nuestro espíritu, la esencia de nuestra alma, para expresar su fortaleza, bondad, sabiduría y altruismo en la vida cotidiana.



PREFACIO

A LA SEGUNDA EDICIÓN

Debido a la gran acogida que tuvo la primera edición de esta selección de pensamientos de nuestro Maestro, Swami Shivapremananda, publicamos esta segunda edición revisada.

Por la premura de lanzar la primera edición, extraída directamente de algunas conferencias y cursos dictados por Swamiji, se deslizaron vacíos en muchas frases no bien terminadas y también redactadas de tal manera que podrían dar origen a un entendimiento erróneo.

Hemos aprovechado la presencia de Swami en nuestro Centro de Santiago de Chile para hacer una revisión completa antes de imprimir la segunda edición. El Maestro ha hecho una redacción más completa y acuciosa, para presentar sus enseñanzas en forma suficientemente clara.

Debemos destacar nuestros agradecimientos por su valiosa y generosa ayuda sin la cual no habríamos podido realizar este trabajo.

También agradecemos a la Sra. Lucila Broughton su cooperación a la revisión completa efectuada por el Maestro, y a la Sra. Clementine Aichel por mecanografiar el texto íntegro.

CENTRO SIVANANDA YOGA-VEDANTA

UNIÓN

El verdadero significado del yoga es el mismo que el de la religión. Yoga significa integración o unidad. Religión viene de religar y significa el regreso a nuestra fuente, volver a ligarnos a nuestra existencia original. Pero yoga no es una religión particular, sino que tiene el Espíritu Universal de todas las religiones.

La naturaleza espiritual de nuestro ser es un estado de continua armonía, sobre la cual la mente funciona en un estado de agitación; pero esta agitación no debe afectar la base, así como las olas no afectan la profundidad del océano. Puede haber conflictos, puede haber problemas, pero la armonía interior no es alterada, porque es de la naturaleza del espíritu que mora en nuestro interior.

Nosotros extendemos nuestras mentes limitadas principalmente a través del apego al mundo físico. Cuando hablamos de Dios tenemos muy poco sentido de lo eterno, de lo infinito y creamos una caricatura de nuestro super ego. Mientras se hable de un Dios exclusivo no puede existir un sentido universal en la vida y se tendrán prejuicios raciales inherentes, intolerancia religiosa y complejos de superioridad. De modo que la religión en este caso no promueve integración, sino división. Según yoga, Dios significa el espíritu eterno, infinito, universal y trascendental, inmanente en toda la creación. No es una deidad ubicada en un lugar especial, sino una presencia espiritual que sostiene todas las formas, que expresa la vida a través de la inteligencia, de la belleza y la conciencia moral. Sin embargo, la mente humana jamás puede pretender captar la infinitud de Dios, sino continuamente debe tratar de expandir su conciencia.

El significado íntimo de todas las cosas reside en su relación con lo trascendental. En la dualidad de la vida, en la diferencia de los argumentos, en las discordias, luchas y querellas, detrás de todos los odios, todos los tipos de resentimientos, encontramos el anhelo por el acuerdo y la armonía.

El reflejo del espíritu sobre nuestra conciencia y nuestra mente es lo que nos hace felices.

El hombre común trabaja en provecho propio. El hombre sabio también trabaja para su bien, pero su perspectiva es más amplia, porque incluye el interés de todos.

La vida se expresa a través de la energía y mientras ésta no sea canalizada por aspiración espiritual, no se producirá armonización: sólo estaremos arrojándonos mutuamente nuestros egos, en lugar de fusionarnos en comprensión para lograr buenas relaciones.

El equilibrio se cultiva sugiriéndonos que la vida debe ser digna y que lo que le confiere significado es su relación con los valores espirituales.

En nuestras relaciones con los demás deseamos una fusión de nuestros intereses y valores. Podemos obtener una comprensión e integración adecuada, si no sentimos el peso de nuestra subjetividad, del ego burdo, que se siente cargado con la conciencia de su propio ser.

Los principios básicos de las religiones tienen metas universales que acarrearán la evolución espiritual de los seres humanos, paz, amistad y buena voluntad en la sociedad, e integridad y compasión que influyen directamente sobre la vida práctica. Las diferencias residen sólo en el nivel de las idiosincrasias culturales e intereses jerárquicos.

Una conciencia creadora es la que se percata de la inmanencia sutil que produce cohesión en la vida misma.

Aunque hayamos tratado de hacer lo mejor que podemos, de saber lo más que podemos y de conducirnos en la mejor forma posible, la plenitud verdadera llega con nuestra relación sincera con el espíritu infinito.

La continuidad de la vida no reside sólo de momento a momento, no depende sólo de las experiencias pasadas, presentes o futuras, sino de la armonización de nuestro ser con los demás.

Nuestro gran error es crear divisiones entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Los tres son uno. El cuerpo es la proyección material del espíritu y no estamos en él sólo para la experiencia sensorial, sino para hallar valores más profundos, a través de la purificación de la mente.

La autorrealización es el objetivo mismo de la religión. No implica sólo la realización de nuestro pequeño yo, sino la del hombre en su esencia. Es el hombre desconocido redescubriéndose a sí mismo; es la realización de su constitución interna y su relación con el mundo. Es la realización del espíritu universal o los valores universales de la vida para que encuentren expresión en nuestra conducta cotidiana; es la materialización de una fuerza común unificante; es la presencia de Dios en nuestra vida.

Las funciones de una iglesia y de nuestra vida religiosa sirven para unir y reunir a los seres. Pero si no logran el propósito básico de integración espiritual entre los hombres, si tienden a dividirlos y a empuqueñecerlos, entonces esas funciones sirven un propósito opuesto a ellas.

Las declaraciones orales se evaporan como la niebla. La profundidad de un sentimiento no se mide por las declaraciones. En el amor profundo entre dos individuos, ellos sienten la unión interior; no tanto por consumación física ni pasión emotiva, sino por comunión espiritual.

La vida está unida por el lazo del espíritu universal como el hilo en un collar. Las almas en su contextura espiritual son lo mismo. La individualidad del alma difiere en sus características y en su contenido mental, pero en su esencia espiritual está conectada con las otras.

Nuestro primer ideal es encontrar raíces en lo infinito y eterno. El segundo es encontrar lo eterno en lo relativo. Si Dios es eterno debemos encontrarlo en nuestra vida cotidiana.

Debemos escuchar al espíritu interior cuya característica esencial es armoniosa felicidad interna. Si buscamos la felicidad afuera nunca la encontraremos, pero si encontramos felicidad interior podremos también darla a otros. En nuestra vida familiar no podremos establecer la paz a menos de poseerla ya en nosotros mismos. Tampoco tendremos éxito en la comunidad.

Si creemos que Dios es el espíritu supremo que está en nuestro corazón y en cada ser humano, ¿cómo podemos ser indiferentes al sufrimiento de los demás? Nuestra creencia debiera encontrar expresión en nuestra conducta, en nuestra comprensión. Ninguna meditación, ninguna comunión con el espíritu es posible a menos que desarrollemos nuestra vida sobre el recto fundamento ético, que es el mismo del Sermón de la Montaña de Cristo y del Óctuple Sendero de Buda.

Una relación duradera sólo es posible sobre la base de una integración espiritual entre dos individuos, la cual, a su vez, sólo es posible si tenemos el amor de Dios en nuestro corazón. Dios como manantial y fuente de todos los valores espirituales y los dones valiosos de la vida.

Estando identificados con Dios o pensando que la fuerza de la vida está en la verdad de Dios, aceptamos la capacidad limitada de nuestro ego. En esa identificación con algo más elevado, el ego se estabiliza.

Hay armonía cuando se conoce el lugar y el rol del propio ego, y mientras más preciso sea dicho conocimiento, tanto mejor, ya que es factor determinante en la relación humana.

Toda preocupación por Dios es, en verdad, preocupación por uno mismo.

La ética y la moralidad son el primer paso hacia un pensamiento positivo. Sentir la presencia de Dios en toda la creación y en nuestra vida eleva la mente de la negatividad.

Al vivir unidos a una fuente espiritual se progresa inevitablemente y se pierde el temor a la muerte y al vacío.

AMOR

Generalmente lo que llamamos amor, no es sino apego egoísta. El amor puro desea el bien de los demás y es algo muy hermoso, pero si se piensa en la otra persona permaneciendo envuelto en sí mismo, en el propio agrado e interés, el amor es posesivo y egoísta.

Cuando en verdad nos sentimos uno con otro ser, salimos naturalmente de nosotros mismos para ayudarle y serle de alguna utilidad. Es inconsecuente declarar amor y permanecer inmóvil. El verdadero sentimiento es expansivo, se manifiesta como ayuda y servicio, es devoción que se derrama fuera de sí.

Criticando a una persona se la empeora; en cambio, manifestándole algo que tenga de bueno, se le hará nacer la confianza en sí misma, pensará menos en sus defectos y más en sus cualidades, y el reconocimiento visto por el ojo ajeno le ayudará a fomentar esas cualidades, en el proceso de corregir sus errores.

Generalmente vemos a la gente a la luz de nuestra propia subjetividad. Nos antepoñemos al otro individuo y pretendemos haberlo comprendido, pero lo vemos como desearíamos y quisiéramos que fuera; debemos tomarnos la molestia de tratar de comprender cómo es él realmente.

Se puede rechazar la acción de una persona, pero no rechazar al hombre; a éste hay que tratar de entenderlo e indagar los motivos que lo indujeron a tal acción.

Si alguien quiere disciplinarse, debe tener un ideal y amar ese ideal que es el aliciente. Sin crear inspiración, sin crear comprensión, no puede producirse sublimación, no puede haber armonización.

Con dinero se puede comprar amistad y tener gratitud de otra persona, pero no se logrará una integración con ella si no se tienen valores elevados mutuos.

Necesitamos amor, pero la dependencia jamás nos proporcionará pies sólidos. Incluso si la persona más maravillosa nos amara, no nos daría fuerza en este caso. La necesidad de sostén satisfecha a través de la dependencia crea todo tipo de debilidades.

El amor de una persona realmente en armonía espiritual con otra, continuará a pesar de la falta de atracción física y no dependerá sólo del aspecto exterior.

La reconciliación no significa servidumbre o sometimiento, sino comprensión.

El verdadero amor es el movimiento del corazón que da nacimiento a la acción, al servicio, que es claro y puro en su intención y cuya única expectación reside en el bien y felicidad del ser amado.

Si el amor humano se basa únicamente en el aspecto exterior, puede traer sólo frustración. La integración se produce sólo en la fusión espiritual. Podemos pegar dos cosas y decir que están unidas, pero están adheridas sólo exteriormente. Cuando sublimamos nuestro corazón se produce la verdadera experiencia del amor.

No se puede dar por sentada la plenitud en un matrimonio o en otra relación humana. Es necesario ser creativos en el desarrollo de esta relación. Convivir las veinticuatro horas del día es algo extremadamente difícil y se convierte en desafío. Ese estar juntos no debe transformarse en algo rutinario, sino que se debe crear y buscar nuevos interrogantes. En las relaciones humanas como en la plegaria, nada es tan estéril como la rutina.

Si hay amor, no importan las tensiones. La vida es hermosa, nuestro pecado está en complicarla. La relación humana puede ser una experiencia magnífica cuando se afirma en el mutuo mejoramiento.

Una familia feliz implica crecer uno en relación al otro. Es necesario amar al otro antes que pedir ser amado. El amor no cae del cielo, debe ser creado cada día y renovado una y otra vez.

No debemos subestimarnos ni pensar que no hay nada profundo en la vida o en las relaciones humanas. Entre marido y mujer, por ejemplo, más que una relación física, hay algo valioso y vital para el crecimiento espiritual que trae verdadera riqueza y plenitud.

Una persona egocéntrica carece del amor de otros, está aislada, porque nadie ama al que se encierra en su cáscara. Del egocentrismo viene el exceso de apego que se manifiesta en posesividad. Si reducimos nuestro egoísmo abrimos la puerta a nuestra parte positiva.

Cuando nos cerramos a la inquietud de amor y comprensión de otra persona, creamos la incertidumbre en la relación; amamos a nuestro ser a través del otro (ego sensación), somos posesivos. No vemos realmente el criterio, es decir, los valores que rigen la vida de la persona amada.

Las relaciones humanas son temporales y no debemos viciarlas con un apego excesivo que las convierte de algo hermoso en algo mezquino. Es agradable mirar una bella flor, pero si la manoseas y ajas, ¿qué queda de ella?

Nuestra relación con Dios es asunto enteramente personal y no un motivo de discusiones ni exhibiciones. No hagamos ostentación de nuestra vida espiritual. Nuestro sentimiento hacia Dios es algo muy, muy íntimo. Cuando un sentimiento es profundo no puede describirse. Aun en el amor humano, cuando el corazón se siente pleno, huelgan las palabras.

La salud mental estriba en la interrespuesta. Si sólo proyecto y olvido responder, la relación no es feliz. Si meramente me "siento" encima de un individuo hablando en forma figurada y suprimo su individualidad, es imposible que se produzca interrespuesta.

Todo niño acepta el castigo si está compensado con un gran amor.

La devoción a la verdad y la comprensión de los que sufren es la forma más elevada del amor a Dios.

La intolerancia, la arrogancia, la vanidad y el egoísmo son los cuatro caminos más efectivos para que seamos odiados.

La indiferencia hacia los demás no sólo es injusta, sino profundiza la propia ignorancia.

El amor es una forma de devoción a los ideales espirituales en el ser amado.

La persona apasionada no puede ser feliz. Sus experiencias contradictorias sólo le producen conflictos.

Las personas sin profundidad están vacías, carecen de amor en sus vidas, porque confunden el amor con la frivolidad, la sensación. Relacionan la diversión con "vivir". Vivir es experimentar algo positivo que eleva la vida.

El odio es un amor mal proyectado hacia una persona que no responde de la manera que uno quisiera.

El ser humano necesita amar y ser aceptado, sentir confianza y comprensión como un ser que tiene alma, no sólo un cuerpo físico.

No tener los mismos intereses no es lo que separa a las personas, sino no tener los mismos valores.

Si en una relación de dos hay uno que no progresa, quiere decir que no ama su ideal. Amor debe ser fuerza, poder que da respaldo, estímulo, confianza, iniciativa y progreso.

Si un día se deja de ser el foco de amor de otra persona, significa que este foco ha girado. Se debe aceptar esto, porque la naturaleza humana es limitada.

Las personas que odian a otra se están, realmente, odiando a sí mismas.

Un ser excesivamente apasionado es emocionalmente falso; de inmediato pide sacrificios al otro, ama su fantasía, pero fuera de su autointerés, ¿qué hace por su relación?

PAZ Y FE

La gloria de la vida espiritual consiste en saber conservar la paz en nuestros corazones pese a los problemas de la mente y a los conflictos que nos rodean, y en saber cómo lograr la armonía en nuestra existencia.

No busquemos una paz opaca lindante al sopor, ni tampoco una paz de conveniencia que sacrifica nuestros principios. La paz es real cuando da plenitud. Paz no es olvidar nuestros problemas y caer en la opacidad de la mente, sino llegar a cumplir una acción hasta su perfección. La paz es siempre creativa, viene cuando la conciencia está tranquila por haber cumplido las responsabilidades que demandan las circunstancias.

Cuando pensamos, estamos en el pasado y al sentir un deseo, estamos en el futuro; siempre funcionamos en la interacción pasado-futuro con respecto a un recuerdo o a un logro. La verdadera paz se obtiene cuando no estamos ni en el pasado ni en el futuro, cuando no pensamos ni deseamos nada; en ese momento podemos separar el pasado del futuro, porque la realidad del presente está fuera del tiempo.

Observando los principios de la verdad y los principios básicos de la ética, estamos conduciendo vigilantemente nuestra existencia hacia un estado de paz, bendición y felicidad.

Se tiene la conciencia limpia cuando no hay rencor en el corazón, cuando no hay tanta preocupación por mostrar y proteger el ego sentado en el trono del amor propio.

Una relación sincera con el espíritu eterno produce verdadera paz y no solamente euforia. Esta paz es la que nos capacita para superar los conflictos internos.

Pocas personas tienen serenidad interna. Se reconocen en los momentos de desafío; quienes conservan la tranquilidad han logrado una base espiritual de paz.

Si estamos alejados de nuestra fuente espiritual, no tenemos paz. Cuando existe un profundo sentido de unión espiritual, hay paz.

La angustia viene por debilidad interna. Angustia e incertidumbre son sinónimos, lo que implica falta de una fe viviente, falta de fe en Dios y cuando nos referimos a Dios no indicamos una fantasía ni algo en el aire. Fe en Dios es realmente fe en ideales espirituales. Para que tenga validez debe traducirse en algo concreto.

La fe se basa en un ideal espiritual del que recibimos inspiración y el cual da plenitud a nuestra vida.

La angustia es el resultado de una vida vacía, una vida que no tiene algo concreto que la sostenga y a lo cual abrazarse. La base de la angustia es la falta de una fe viviente que da autoconfianza y que viene por amor hacia un ideal.

La fe no es esa clase de creencia que algunas personas débiles buscan como escapismo, sin la menor comprensión de lo que hay detrás de ella. La fe debe ser vital, dinámica, inspiradora y pujante. Existimos, porque tenemos una creencia interna en algo sin la cual no estaríamos aquí.

Si uno no cree en nada, no encuentra nada. Uno no se encuentra hasta que se busca.

Cultivemos la fe en los demás aunque hayamos sufrido fraudes y desengaños, porque hay algo bueno en todos en lo que debemos creer. No es fe ciega, sino el intento de inspirar alguna cualidad que haga la vida sana. No existe nadie exento de alguna bondad, ni puede condenarse a nadie de maldad completa.

FORTALEZA

Vivimos en un mundo de dualidad. Siempre existirá felicidad e infelicidad. A la oscuridad sigue el amanecer, pero el amanecer no perdura siempre, viene el día, el día va hacia el crepúsculo y luego viene la noche. Aprendamos a aceptar la vida con calma y fortaleza, firmeza y valentía, porque en nuestro interior mora el espíritu. Nada puede sucedernos que no haya sido considerado bueno por la voluntad divina.

Sin dominio sobre nosotros mismos seremos zarandeados de acuerdo a la reacción de la gente o a las circunstancias. Autocontrol no significa represión sino sublimación, contacto con el espíritu interior. Con represión no alcanzaremos el control, sino que aumentaremos las dificultades.

La manera correcta de enfrentar al adversario no es la destrucción y la lucha, no es el odio y la hostilidad, sino intentar comprenderlo, tratar de amarlo, aunque le oponamos resistencia a sus acciones erróneas desarmándolo con nuestra firmeza, con nuestra fuerza interior, negándonos a cooperar con sus actitudes equivocadas.

No dependas de los demás, sino de ti mismo, porque toda la riqueza y todos los poderes están dentro de ti. Tenemos que canalizar ese poder por nuestro propio esfuerzo y tratar de concentrarnos en nuestra capacidad para adaptarlos a la vida.

La religión no puede practicarse sin carácter, no puede practicarse sin observar las virtudes básicas.

La fuerza de carácter se manifiesta en bondad de corazón. Se manifiesta en lealtad hacia la propia determinación, en la voluntad de perseverar en lo que creemos. Se evidencia en la habilidad de mantenerse dentro de los principios, aunque éstos puedan acarrear reveses o desventuras. La fuerza de carácter está en aquella persona que no se descorazona por las circunstancias adversas y que jamás permite que las ventajas materiales alteren sus principios. La fuerza de carácter está en aquel que posee voluntad, altruismo y un gran corazón; en el que se consagra a la verdad, al ideal de amor puro, de servicio y caridad de corazón.

Al cometer una acción se siembra algo; al repetirla muchas veces se cosecha un hábito. Si cultivamos un hábito cosecharemos un carácter que luego se transformará en destino. De manera que el destino inmediato está ya perfilado por nuestro pasado, pero nuestro destino futuro está realmente en nuestras manos y puede ser modelado por nuestro pensamiento.

Nuestra disposición debiera ser de benevolencia hacia todos. Incluso al peor individuo trataremos de ayudarlo, pero en este caso veremos cuál es el método adecuado para poner en práctica. La perversidad jamás debe alentarse pero, al hacerle frente, no debemos usarla nosotros; recurriremos a la firmeza y la energía.

La discusión es más acalorada cuando existe mayor incertidumbre. En un lugar vacío, las cosas se agitan y mueven mucho, pero algo sólido, de real valor, es firme. El que está seguro de lo suyo no se agita por la opinión ajena.

De acuerdo al yoga la oración no es una súplica sino la experiencia de la propia y esencial unidad con Dios. Esto proporciona claridad sobre lo que realmente necesitamos y lo que debemos hacer con creciente fuerza interior.

Se dice que, a menudo, no podemos controlar las circunstancias exteriores ni la actitud de los demás, pero podemos modelar nuestra disposición si tenemos el control de ella. En este sentido no estamos abandonados y podemos evitar caer víctimas de las actitudes ajenas.

Vivamos por nuestros principios más que por el aire que respiramos, sin abandonar nuestra posición de acuerdo al viento que corre.

No somos seres ignorantes, diminutos. La conciencia es expansión que se propaga por la creación entera. Somos parte de la Mente Cósmica y nuestro conocimiento es extraído de esta fuente universal. Nuestra naturaleza real no es la ignorancia, sino el profundo conocimiento. Tenemos inteligencia para reencontrar nuestro ser, no para crearnos confusiones o envanecernos por sus elucubraciones, sino para intentar la búsqueda de la verdad, la búsqueda de la luz.

Perdonar una violencia sin devolverla denota vigor interno y es algo muy noble, pero ¡cuidado!, sólo los moralmente fuertes son capaces de perdonar. Un débil que dice perdonar la violencia sólo se está protegiendo y, al soportarla, la está fomentando y perpetuando.

Para encontrar la dicha debemos obtener serenidad, firmeza y comprensión; comprensión de que la vida puede darnos sólo hasta cierto límite; una persona determinada puede darnos sólo hasta cierto punto. No debemos esperar demasiado de la vida ni de los demás.

Donde hay mucho ruido, generalmente hay pocas nueces. Si un hombre es realmente sólido y fuerte, no hablará mucho de su vigor. Si es bueno, no se jactará de su bondad; si es casto, no hará alarde de ello.

Si Dios debiera promover algo en nuestra vida debiera ser integridad, debiera ser fuerza espiritual, emotiva y mental, porque todo lo maligno e inmoral nace de las debilidades de carácter.

Siempre hay fuerzas espirituales de las que podemos recibir respaldo. Si no lo recibimos es porque no hemos sido suficientemente dedicados, esforzados y sinceros en nuestra oración.

La razón básica de nuestra debilidad es la falta de honestidad con nosotros mismos y con los demás. Es la falta de fortaleza moral.

Si no tratamos de encontrar a Dios dentro de lo tangible, seremos escultores de niebla.

Se puede ser creativo en los pensamientos cuando existe seguridad interna, cuando existe la presencia de Dios, la compañía del alma.

Para superar el sufrimiento, en lugar de quejarse hay que amar y practicar los ideales espirituales. Si no se pueden evitar los sufrimientos, se debe sacar una enseñanza de ellos. Esto da fortaleza y resistencia.

Cuando hay paz interna, hay fortaleza. Este es el principio de la voluntad.

Pocas personas actúan ante un problema, sólo reaccionan. Si hay dificultades, hay que enfrentarles.

Hay que vivir por los propios ideales y, si es necesario, sacrificar un beneficio material. Hay que mantener una posición firme, pero no intransigente para evitar daños a nosotros y a los demás.

La autoconfianza constituye la seguridad. Si no la hay, no hay tampoco felicidad.

La intolerancia es el producto de la inseguridad y la ignorancia.

No se debe vacilar cuando se sabe que se actúa correctamente. La seguridad en un criterio correcto debe mantenerse aunque no sea apreciado por otros.

Es nuestro derecho luchar para no caer víctima de otra persona. La vida es más un proceso de reacciones que de actuaciones. El valor de vivir reside en enfrentar esa lucha, controlando a los demás y a sí mismo.

VERDAD

No te fíes de tu corazón: investiga si hay en él verdadera pureza y real devoción o si es sólo sentimentalismo, pues sensiblería y devoción no son la misma cosa, aunque a menudo se confunden.

Una verdad que está deliberadamente dirigida a crear dificultades, yerra el objetivo. Hay que entender el espíritu encerrado en la verdad, porque en la vida práctica al aplicar literalmente algunas enseñanzas olvidando su espíritu, se produce más bien daño y, de hecho, se está negando esos principios en lugar de practicarlos.

La gente no está dispuesta a aceptar sus propias faltas, pues la naturaleza humana prefiere encontrar las faltas ajenas o deleitarse en toda clase de gimnasia intelectual u oculta, pero rehúsa encarar las verdades básicas.

No debemos quedarnos dentro de la limitación de la verdad relativa, sino aspirar a saber más y más y ver la posibilidad de su expansión por la aspiración espiritual.

No es suficiente saber que algo es verdad, sino que queremos la comprobación en los demás. En esa respuesta se cumple el significado de la verdad en la vida cotidiana.

La conformidad produce hábito, falta de profundidad en nuestros sentimientos. La verdad para ser verdad, debe promover comprensión, la cual produce integración.

Dios está presente en todas partes, pero no sabiendo lo que Él es, corremos en diferentes direcciones, ignorando que está allí mismo donde nosotros estamos. Salimos en peregrinajes largos y penosos para encontrarlo en un santuario, olvidando que Él ha estado todo el tiempo con nosotros. Huimos de la vida a lugares solitarios, olvidando que Él está en nuestro propio hogar.

Yoga es una filosofía de la vida. Es desear aprender haciendo frente a los problemas de la naturaleza humana. Es la confrontación consigo mismo. El significado de Dios, la religión o la metafísica, sólo tienen valor si se está dispuesto a enfrentarse consigo mismo y con los problemas de las relaciones humanas.

El ser humano es un ente de creencias. Aunque se rechace exteriormente cualquier forma de fe, todos creen en las cualidades espirituales inconscientemente, por más que no sepan expresarlas en sus vidas. A nadie le gusta ser odiado y aún al ser más falso no le gusta ser engañado.

El mundo no es algo ilusorio, es tan real como nosotros físicamente lo somos. La realidad o la ilusión dependen de nuestra actitud hacia la vida.

Como todo en la vida, si uno encara un tema con una disposición fija, apenas aprende lo que el propio ego busca satisfacer. Debido a las frustraciones y a la carencia de felicidad, se tiende a tejer una red de ilusiones respecto a los valores espirituales, respecto a Dios, más bien para encontrar un fascinante escape neurótico, que no obstante no dura mucho tiempo. Sólo podemos superar nuestras frustraciones por el sendero del desarrollo espiritual.

Cuando se está dispuesto a aceptar las cosas como son y no con juicios preconcebidos de cómo debieran haber sido, se les puede hacer frente mejor.

Autoconocimiento es una etapa fundamental. Esto no puede ser proporcionado por las escrituras solamente, sino que debemos encontrarlo y descubrirlos nosotros mismos. La verdad de una fuente exterior es para guiar nuestra búsqueda espiritual.

Se dice que una mentira debe ser sostenida por siete mentiras más. En cambio la verdad no necesita soportes: se para sobre sus propios pies.

La humildad es la mezcla de sentimientos altruistas y de comprensión hacia los demás.

Un hombre sabio dijo: Jamás he encontrado una persona que me haya molestado más que yo mismo.

El mal uso de la grandeza es no saber esconderla.

Se pierden las ilusiones cuando se busca la realidad.

Filosofía es la búsqueda de la verdad. Religión es amor a esa verdad. Filosofía es un anhelo por saber. Religión es un anhelo por sentir. Filosofía es mente. Religión es corazón. Ambas exigen compromiso.

La felicidad reside en satisfacer el hambre del alma, el hambre espiritual.

Cuando se hace algo lamentándose o considerándolo un sacrificio, la acción pierde su valor y no hay recompensa: cuando se está muy consciente del valor de una acción, ese valor se anula.

No se progresa si se vive preocupado de cómo nos ven los demás. Lo importante es cómo se ve uno mismo.

Al decir no soy feliz se generaliza una situación para no enfrentar la particularidad del hecho que lo está afectando.

La perfección es relativa. Somos limitados, pero podemos serlo menos. La perfección siempre es progresiva.

La suerte es momentánea, pasajera, no es eterna, debemos saber aprovecharla cuando se presenta.

BIEN

El bien personal debe someterse siempre al bien colectivo, de no ser así el bien personal deja de serlo en las profundidades de la experiencia.

La bondad real es siempre compartida, y debe ser como un soplo de aire fresco dentro de una pieza; es decir, la vida de una persona es comparable a una casa con las ventanas abiertas y donde el aire circula libremente.

Si damos comprensión es porque es algo natural y espontáneo, no porque esperemos una respuesta. En este caso todos nuestros esfuerzos serán en vano. Nunca se alcanza la plenitud con egoísmo.

Detrás de todo el mal de la vida debemos ver la mano del bien. Detrás de los problemas terrenales, de todas las anomalías, tenemos que ver una mano modeladora, una mano directiva. Todo incidente, todo suceso en la vida debemos relacionarlo con nuestro crecimiento y progreso.

Tenemos una errónea comprensión de la sensibilidad. Confundimos sentimentalismo con sensibilidad; ésta significa fundamentalmente estar abiertos a los valores más altos.

No se puede hacer el bien usando medios negativos. El móvil del objetivo está determinado por la clase de medios a los que se recurre.

Fundamentalmente la felicidad es un estado de plenitud en el que hay un profundo equilibrio, donde ya no existe el sentido de deseo ni de vacío.

No se puede mirar a los otros a los ojos si se mira desde arriba.

La raíz de nuestro sufrimiento es ir contra la presencia espiritual dentro de uno mismo.

La felicidad crece dentro de nosotros por comprensión y sublimación de nuestra naturaleza humana. La infelicidad nace de un estado de negatividad de donde deriva la maldad.

Cuando el corazón no tiene comprensión, el sentimiento degenera en sentimentalismo y las emociones en sensiblería.

La felicidad representa la plenitud que es un estado de equilibrio, de trascendencia. El placer es una sensación fugaz, como atrapar agua con las manos.

Cualquiera puede ser bueno si no tiene dificultades.
La naturaleza real de las personas se demuestra
cuando están bajo presión.

Cuando no se tiene sentido del bien y del mal, se
acomodan los hechos a la propia conveniencia y
después se dice: "es la voluntad del Señor".

PRÁCTICA

Sufrimos más porque creemos que nuestra alma individual es la mente, nuestra personalidad o el cuerpo. Estas creencias son generadas por nuestra involución dentro de la vida mundana que nos oprime: ora somos felices, ora desgraciados. En la medida que seamos capaces de disociar nuestra conciencia de esos factores involutivos y liberarnos de la opresión de la mente y el ego, alcanzaremos la serenidad.

El que jamás aprende de sus errores es tonto. Debiéramos aprender desde este mismo momento. Jamás es demasiado tarde. Demasiado tarde sería mañana, porque ese mañana jamás llegará.

El hombre nada puede saber de su ser espiritual si aún no conoce su ser común y humano.

Nuestra relación con Dios si es que debe ser tangible, debiera considerar las limitaciones y los impulsos instintivos de nuestra naturaleza humana, porque sólo puede mejorarse aquello que se conoce. Nuestra incapacidad o nuestro desgano para hacernos frente a nosotros mismos, nos hace exagerar el concepto de Dios.

Nadie, en verdad, puede resolver los problemas de otros. Seres inteligentes pueden ayudarnos, por cierto, pero la validez de esa ayuda recién comienza cuando nosotros mismos deseamos ser ayudados.

Cuando nos volvemos de afuera hacia adentro para enfrentar los problemas de nuestra vida, cuando somos realmente capaces de enfrentarnos a nosotros mismos, hemos dado con ello el mayor paso que humanamente se pueda dar en la tierra, pues entonces habremos roto la prisión de la auto-justificación, permitiendo que la luz del espíritu ilumine nuestras dificultades, desligando nuestro ser real de su identificación con ellas.

La paz es útil para la experiencia psíquica, pero no es la única meta en el sendero espiritual. Mientras piensen que deben establecer una cualidad, se convertirán en prisioneros de ella y esa cualidad no será más tal, sino la sensación de ustedes mismos, de sus mentes, sus deseos y la identificación del propio ego; entonces no hay flujo libre de ella sino sólo experiencia del ego. El sendero espiritual no debe transformarnos en egotistas, no es una vía para la ignorancia que permanece aparte de la creación, sino conciencia de vida, absorción de las diferencias y divisiones superficiales dentro de nosotros.

Comúnmente se cree que la oración es una petición. Pero si olvidamos el "yo necesito algo", en ese olvido del pequeño ser se produce la verdadera plenitud. Sólo al establecer la disolución del yo, nos damos cuenta de nuestra fuerza interior. La esencia del yo ha olvidado su estructura al sumergirse en el infinito y, en la medida que eso haya ocurrido, podremos tomar conciencia de las sugerencias de la oración.

No es el objeto lo que ocasiona el goce, sino nuestra identificación y relación con él. El objeto está simplemente suscitando un agradable sentido del ser en el sujeto. El objeto sólo y por sí mismo no puede brindar la satisfacción.

El objetivo de la cultura es lograr una identidad con la vida. Se cumple a través de la disciplina y de la sensibilidad espiritual. Sin disciplina ni sensibilidad, no hay cultura. La cultura no consiste solamente de conocimientos, sino de comportamiento.

La persona frustrada es la más indulgente con los sentidos y con las sensaciones de su ego. Se pueden superar las frustraciones por el compromiso, con las metas elevadas, por altruismo y por la preocupación del bienestar de los demás.

Se dice que si no se anhela nada se tiene cierto equilibrio, pero un individuo sin deseos no es necesariamente bueno, ni equilibrado. Debemos superar nuestros deseos burdos por ideales espirituales.

El desapego conduce a la paz y el apego a una dependencia de la misma clase que la del alcohólico que necesita constantemente ser gratificado. La filosofía del desapego no es falta de interés, sino no ser posesivo, ni egoísta, ser más comprensivo y útil, tolerante e íntegro en nuestras relaciones con los demás.

Si se desea obtener algo en la vida es necesario quererlo. Para tener éxito, debe existir armonización entre nuestra capacidad y lo que se desea obtener. La mayoría de las frustraciones surgen porque los deseos no están secundados por el talento, el esfuerzo y la preparación adecuados.

No debemos vivir en las nubes, sino comprender este mundo y mantener nuestros pies firmemente sobre la tierra. Los valores y la filosofía que sustentamos deben ser puestos a prueba, lo que significa ser realistas y no dejarnos llevar por nuestros pensamientos y fantasías.

Las enseñanzas de las escrituras tienen su validez en nuestra vida según su comprensión y aplicación en las distintas circunstancias de las cuales podemos obtener buenos resultados. También las enseñanzas sirven para inspirarnos, motivarnos, estimular nuestra mente y recibir consuelo.

Las dificultades de la vida no pueden esconderse bajo el mito de la autorrealización o la realización de Dios, pues lo que uno es, está determinado por lo que hace o deja de hacer.

Vivir es cumplir con nuestra naturaleza elevada, no una penitencia. Se vive para lo que se puede hacer ahora para superarse y mejorar el medio ambiente en beneficio de las generaciones actuales y venideras. La preocupación por un cielo en el más allá, si carece de relación con lo que se hace por los seres vivientes, es propio de haraganes e hipócritas.

Lo primero es hacer frente a la vida intentando mejorarnos, antes que discutir el más allá. Estamos aquí para profundizar nuestros sentimientos y conocimientos y expresarlos en forma creativa. El más allá dependerá de cómo vivimos.

Cuando abrigamos odio en el corazón es muy grande la necesidad de perdón, no tanto para perdonar a otros sino para purificar nuestros corazones. Con el perdón no estamos haciendo un acto de gentileza hacia otros; nosotros, en verdad, estamos cumpliendo un acto de gentileza hacia nosotros mismos, porque mejoramos la propia salud emocional.

Mientras permanecemos pensando en lo que los demás nos han hecho, aún estamos metidos dentro de nuestra cueva. En lugar de eso debíamos pensar en lo que los demás nos han dado. Nos complace mucho tenernos auto-lástima y rumiar sobre el daño que se nos ha hecho, pero ésa es una actitud neurótica y negativa. En lugar de eso, debemos interesarnos por algo fuera de nuestra particular situación y ampliar el pequeño surco en el que estamos metidos.

El odio nunca será vencido por el odio, sino por la comprensión y la buena voluntad que todos debemos cultivar adquiriendo fuerza de carácter para ofrecerlas. La práctica del yoga implica unión de corazones que se comprenden, que fortalecen su voluntad y se tienden la mano en ayuda mutua. Se pueden unir los corazones donde el odio ha sido superado, solamente con aquellas personas que nos lo permitan. Si enfrentamos una barrera infranqueable, es mejor que nos acerquemos y juntemos nuestras manos con quien podamos.

En ninguna situación desagradable la culpa puede existir exclusivamente en otros. Tenemos que aceptar nuestra responsabilidad y tratar de buscar una solución. Primero corrigiendo nuestros errores y luego tratar de comprender mejor los problemas de aquellas personas involucradas.

Si llevamos la cuenta de nuestras frustraciones, llevemos también la cuenta de nuestros beneficios. Antes de quejarnos, pensemos en nuestras bendiciones.

La religión ha sido para mucha gente un escapismo, lo que representa su máxima antítesis. Huir de las frustraciones de la sociedad o de las desilusiones en las relaciones humanas ingresando a la religión, responde a la definición que Lenin hizo de ella: "El opio de las masas", que les hacía olvidar las miserias. La religión jamás debiera ser escapismo, sino fuente y sostén para resolver los problemas. El propósito de la religión es proveer una base ética a nuestra vida, superar los defectos de la naturaleza humana por el desarrollo del sentido de la pertenencia a Dios, que significa desarrollar nuestros valores espirituales que nos permiten superar nuestras dificultades y frustraciones.

El realismo no excluye al idealismo. Por otra parte, ser idealista no significa carecer de práctica. Un verdadero idealista se esfuerza por realizar los valores en el presente, porque si es sincero hace algo por su ideal. No vive en una torre de marfil.

Igual al árbol que extiende sus raíces siempre más hondo para encontrar la savia de la vida, encontraremos todo lo que se requiere para vivir si sólo nos esforzamos en utilizar nuestras potencialidades. Ningún hombre es una isla. Nadie está abandonado ni solo. Somos nosotros los que nos aislamos construyendo paredes de prejuicios y complejos, permitiendo la atrofia de nuestras potencialidades internas sintiéndonos inútiles.

Demasiado envueltos en la superficie de las cosas, difícilmente las profundizamos y no nos internamos en nuestra esencia. Flotamos empujados por nuestro subconsciente como corchos en una corriente, porque nos falta el peso de nuestra aspiración para penetrar en la conciencia de nuestro verdadero ser. Esto demuestra cuán necesitados estamos de vida espiritual, vida interior, que no está disociada del mundo, ni confinada entre cuatro paredes, sino en el trabajo de todos los días y en las relaciones humanas.

Tratemos de superar los inconvenientes hasta donde podamos y si no lo conseguimos, aceptemos la situación, pero intentemos lograr algo en otro terreno. No quedemos derrotados, golpeados. Hay que levantarse, porque existen otros caminos que seguir, no nos paremos ante una pared.

La comprensión espiritual debe traducirse en aplicación práctica. De otro modo viviríamos en el país de las nubes sin llegar a nada, en vez de permanecer con los pies en la tierra. La vida espiritual no es para confinarla en un templo o en una iglesia, se alberga en nuestro corazón. Se manifiesta a cada momento y en las pequeñas acciones.

Antes de buscar la perfección ajena, busquemos la propia. Esforcémonos en discernir lo que somos para mejorarlos, antes de escarbar en el alma de los demás y tratar de corregirla, lo que no es asunto nuestro. La vida es una escuela suficientemente buena para enseñar a cualquiera.

El ego siempre se proyecta. Su proyección puede ocurrir tanto en la superimposición como en la búsqueda; por medio de ésta, mejoramos nuestra comprensión.

La verdadera manera de pedir perdón es corrigiendo el error por medio de una nueva acción, una nueva actitud para volver a formar la relación. De otro modo una persona estará continuamente cometiendo errores y continuamente pidiendo perdón, transformándose en una creatura de su debilidad y abaratando su carácter rogando por algo que no merece.

El intelectualismo por sí mismo es un instrumento del ego, no el conocimiento real. La sensiblería también es un instrumento del ego, no es devoción.

Nuestro amor a Dios se manifiesta en nuestras vidas, en nuestra forma de pensar, hablar y actuar.

No es importante cuándo se nace y cuándo se muere. Lo importante es lo que se hace en ese lapso.

Si hay algo que hoy no puedes hacer, haz otra cosa que puedas hacer.

La dignidad es el modo correcto de comportarse en cualquier situación, aun ante el trabajo más humilde.

Nunca pidas a los demás lo que tú mismo no podrías hacer o no podrías dar, como consideración, amor o sacrificio.

Nueve personas de diez están desilusionadas. Esto se debe a que no se exigen lo suficiente a ellas mismas.

La vida es lo que uno hace de ella.

Una persona inteligente aprende de los errores de otra persona. Una persona común aprende de sus propios errores. Un tonto no aprende nunca.

La responsabilidad moral de cada uno es comprender y aprender por la propia experiencia.

La base para encontrar es buscar. La base para buscar es creer en la esencia de lo que se busca.

Se progresa de acuerdo a la capacidad de realizar los ideales como la justicia, el amor, la bondad; tenemos que vivirlos, comprenderlos, practicarlos hasta el fin de nuestras vidas.

Sin ambición no se puede progresar, pero hay que cuidar de no usar métodos deshonestos para conseguir lo que se quiere, ni caer víctima de ella. Es como un caballo que hay que saber domar y dominar.

Los bienes materiales no dan seguridad por sí mismos. Lo que da seguridad es la capacidad para adquirirlos.

LA MENTE

Todos aquellos que no tienen la habilidad de vivir basándose en la comprensión espiritual son desleales con su alma. Tales personas están siempre en la ilusión mundana, sufriendo y con la mente llena de dudas.

La pureza física se alcanza por pureza mental y no sólo por continencia. Si la mente no es pura, la restricción física es inefectiva. Si lo es, se manifiesta en expansión mental, amplitud de pensamientos y sentimientos positivos.

La mente tiene la tendencia natural de expandirse hacia afuera, vaga atraída por los sucesos exteriores. Aprendamos a relajarnos y adoptar la posición del testigo silencioso ante los devaneos del propio pensamiento. Como no se intenta luchar, la mente pierde impulso. Sólo la persona de mente serena logra una polarización constructiva y un esfuerzo fecundo.

Existe la tendencia de ir a buscar paz y felicidad a las montañas o los bosques, pero si no se está preparado, se encuentra el mismo mundo miserable. Adonde uno vaya se lleva la propia mente.

La mente es un producto de los instintos físicos de sobrevivencia, como un cuerpo, una personalidad que quiere ser amada, extender su particularidad hacia los demás, buscando una identidad propia para obtener seguridad y satisfacción. Su propulsor es el ego, que adquiere su naturaleza por su experiencia. Los instintos burdos chocan con los de otros y producen conflictos en la mente. Si aprendemos a restringirlos, educarlos y sublimarlos, no sentiremos el peso de nuestra mente, no sobrepondremos el peso del propio ego sobre otros. Para esto necesitamos desarrollar nuestros anhelos espirituales que surgen de la esencia del alma dentro de la mente.

Se cree que mientras más pensamos en términos de lógica y de análisis, más sabremos, pero éste sólo es el medio y no la realidad. Nos conoceremos a nosotros mismos sólo si hay quietud y equilibrio, porque los valores se tornan más claros. Tenemos las dos necesidades: la de pensar y la de elevarnos por encima del proceso pensante.

Nos enojamos con esas mismas cosas que despreciamos y que faltan en nosotros mismos.

Cuando afirmamos que tenemos razón, no nos preocupa el hecho natural de tener razón, sino de que somos nosotros los que tenemos razón. Y ahí está el problema del ego, el conflicto que necesita control.

Cuando estamos frente a un espejo y demasiado cerca, la imagen se distorsiona, pero a cierta distancia, la imagen es correcta. Así también, si estamos muy apegados a nuestros problemas no podemos verlos con claridad. Se necesita desapego para distanciarse un poco y tratarlos adecuadamente.

Para aprender debemos mantener la mente abierta y libre, de modo que se pueda ventilar, ya que sólo entonces nuestros recuerdos pulsarán bien y seremos capaces de renovar nuestros modos de percepción, sin dejar de ser conscientes de la realidad de nuestro ser.

La naturaleza del espíritu es universal. Atrapado dentro del principio de individualidad está constantemente buscando su identidad con todo lo que está a su alrededor, pero tal proyección se distorsiona porque se focaliza a través de nuestra mente.

La mente humana es en general desordenada, confusa. Lo que solemos llamar pensamiento intuitivo, puede ser fluctuación emocional o soñar despierto. No hay que confundir la inactividad con la paz, la somnolencia con meditación o la timidez con devoción.

El ideal de la vida es mantener la conciencia de nuestro espíritu, conciencia para formar nuestros valores.

La sabiduría que da plenitud al corazón y real estabilidad proviene de nuestro interior, cuando la mente ha cesado de luchar, cuando todas las olas cesan de agitarse. Entonces podemos ver nuestro propio rostro en la calma superficie del agua. El espíritu se revela a nuestra conciencia en un perfecto estado de equilibrio. En tanto haya olas, el conocimiento es relativo, ilativo, empírico. Pero el agua del lago mental no puede revelar el espíritu cuando no es pura ni clara. Se necesita purificación.

No piensen que, porque cambian de religión o porque van a otro lugar las cosas serán mejores, porque donde vayamos llevaremos nuestra mente y la mente es el mundo. Nunca mejoraremos al mundo sin mejorarnos a nosotros mismos. El verdadero problema de la humanidad reside en el individuo. Las guerras comienzan en el corazón del hombre. La superimposición de un ego sobre otro en la vida común, se extiende a guerra en escala colectiva. Del mismo modo todas las discordias empiezan en nuestros corazones.

Estamos muy conscientes de estar vivos, pero jamás lo estamos de manera correcta y positiva. Olvidamos el dicho bíblico: "El cuerpo es el tabernáculo de Dios". Estamos constantemente puliendo el tabernáculo, olvidando lo que hay adentro. El tabernáculo no debe descuidarse, pero es primordial tomar conciencia del espíritu interior que nos impulsa y nos mantiene con vida.

Un hombre de ciencia puede estar sumido en sus problemas matemáticos durante días y días. Pero de repente, cuando menos lo espera, tropieza con una gran ley. Esta le surgió desde adentro, desde el *buddhi* o capa intuitiva. En todos esos casos la intuición brilla cuando la mente está en calma después de una ardua búsqueda.

Si te acercas a algo con prejuicios o ideas preconcebidas, tu comprensión será confusa y la enseñanza que recibas estará coloreada de acuerdo a tu propia concepción.

Es sólo por medio de la sustitución que podremos mejorarnos, no por represión. Si tenemos un defecto o una debilidad, sustituyámosla pensando en la virtud opuesta o sublimémosla por amor a algo que realmente nos importe. Cuanto menos atención se preste a un defecto, tanto mejor será, ya que llenando la mente con ese pensamiento será más difícil desarraigarlo; debemos ocuparla con la contraparte positiva.

La felicidad no reside en el vacío; con un estado negativo de renuncia no se llega a nada. Es necesaria la disociación de la mente de un valor negativo particular dándole otra cosa en qué ocuparse. El método del reemplazo nos capacita para perdonar y para desalojar los complejos creados. No podemos librarnos de algo sin tener un sustituto que ocupe su lugar. La naturaleza exige llenar.

El país o la persona que cree haber alcanzado una gran realización y tener grandes cualidades y gloria espiritual, está ya en retroceso.

La satisfacción de los sentidos no calma sino que excita. Mientras más se los alimenta, más exigentes se hacen. Los complejos no se curan sacándolos a la luz y satisfaciéndolos para no crear represión. La idea de no-represión es buena en sí, pero la libertad de los impulsos no es la solución. En lugar de reprimir o alimentar un deseo, hay que sustituirlo por otro o, mejor aún, sublimarlo hacia una dirección elevada. Evolucionemos nuestra vida, no la "revolucionemos".

Haz que tu mente tenga determinación y decisión. Los indecisos, los vacilantes, tienen pensamientos incompletos, bifurcados, y nunca triunfan. Para alcanzar algo debemos insistir sobre el objetivo; pero si hoy queremos ser abogados y mañana médicos, nunca seremos ninguno de los dos.

El proceso pensante está en relación al ego individual, y dado que en nuestra vida común nuestro ego debe tratar con los ego de otros, es muy necesario equilibrar nuestros intereses con el bienestar mutuo, mediante la consideración y la comprensión, defendiendo nuestros derechos en el proceso de respetar los de otros.

La mente debiera estar despierta a las propias responsabilidades, porque generalmente ha degenerado operando en la superficie, en la sensación. Toda la vida se gasta en sensaciones más bien que en profundidad de pensamiento, más bien que en claridad de visión, más bien que en comprensión.

Librarse de la ignorancia es el propósito de la educación para que nuestra mente pueda iluminarse, pueda saber y comprender. Comprender es sentir, porque el conocimiento es esencialmente un movimiento, un flujo del corazón. Sin movimiento de los sentimientos, no se comprenderá.

Lo conocido no nos satisface, porque nuestro espíritu infinito exige expandir la dimensión de lo conocido hacia lo desconocido por la búsqueda, aprendiendo y progresando más y más.

Se dice que definir a Dios es negarlo; pero no es así, porque la mente necesita definiciones para comprender valores espirituales, cuyo símbolo supremo es Dios. El dicho debería ser: definir a Dios es limitarlo, limitar el infinito es necesario para comprenderlo.

Cuando la mente está separada de los objetos, tiene movimiento. Cuando forma parte de los objetos está quieta. Cuando está separada de las experiencias está perturbada. Cuando la mente y las experiencias son uno solo, está tranquila: no es "mi experiencia" sino es "la experiencia".

El propósito de la filosofía es elevar al hombre hacia Dios y no bajar a Dios al nivel humano.

Las leyes surgen en la mente humana por inspiración del espíritu de Dios; así el sabio recibe del universo la sabiduría que interpreta y enseña.

El egocentrismo no permite ver hacia afuera. La mente está introvertida, y su opacidad le impide realizar autoexamen.

Primero hay que buscar las causas de los problemas en uno mismo y luego, en los demás.

Cuando no se tiene criterio, se puede absorber mucho de todo, pero después sólo sobreviene confusión. Sin embargo, con sinceridad se puede mejorar el criterio.

En la quietud mental se produce una claridad, la cual nos capacita para cultivar nuestras convicciones.

Todas las leyes nacen o provienen de una inteligencia cósmica, y surgen en la mente humana por inspiración divina.

LIBERTAD

No existe el eterno pecador. No existe la condenación eterna. Hay esperanza y oportunidades para todos.

La luz del espíritu, siendo siempre accesible al santo y al pecador por igual, nunca se impondrá para quitarnos el regalo más grande de Dios: nuestro *libre albedrío*. Si no aprendemos a buscar esa luz por nuestra propia voluntad, seremos despiadadamente crucificados durante la vida. Aunque admitirlo sea para nosotros muy difícil, la elección de caminar en la oscuridad de nuestra ignorancia o en la luz del espíritu, es enteramente nuestra. Si somos sinceros, seguramente tendremos la gracia divina para ayudarnos.

Ninguna, sociedad puede progresar sólo con una conformidad colectiva, porque aunque exista la necesidad de seguridad individual - por lo que se crean las leyes y existe la religión - la conformidad momificada, sin iniciativa personal, sin creatividad, promueve dependencia y con ésta nace la debilidad. Siendo débiles, no tendremos una vida plena; la sociedad se corrompe y enferma.

El progreso y la libertad en la vida están determinados por el monto de libertad del yo. Si el yo permanece prisionero, oscila entre la felicidad y el sufrimiento, sin dominio alguno; pero si es capaz de desasirse de vez en cuando de sus deseos y experiencias, si es capaz de soltarse y no desear absolutamente nada por un momento, podrá recuperar su equilibrio y su salud, su capacidad para elegir mejor.

Una persona que odia, puede sentir una satisfacción egotista, pero no es una persona libre; aunque sienta goce al odiar, es un ser constreñido, "pesado", y no es feliz. Si fuera capaz de elevarse por encima de la injuria individual y de las heridas personales, si fuera capaz de olvidar su apego a las ofensas, experimentaría de inmediato un sentido de libertad.

La disciplina sólo puede practicarse a través de la inspiración, no puede imponerse, al igual que el respeto y la devoción, que sólo pueden ser inspirados, pero no impuestos.

Nos preocupa el aire que respiramos, el agua que bebemos, los bosques que han de protegerse para que se mantenga el equilibrio ecológico. El rol de la ciencia en una sociedad altamente industrializada y automatizada nos evidencia cada vez más el precio que hay que pagar al comprometer el bienestar de todos los seres y también de las futuras generaciones, a menos de preocuparnos igualmente por la importancia de la espiritualidad en el hombre.

La salvación es la liberación del espíritu, el mejoramiento de nuestra naturaleza humana, la corrección de nuestros defectos, por el esfuerzo cotidiano; no es algo por esperar después de la muerte.

Nos acercamos a Dios por una inspiración en los ideales espirituales y no por los lamentos de una vida frustrada por causa de la esclavitud de una vida mundana.

Nuestra existencia como seres individuales limita nuestra libertad, porque su validez reside en su relación con la existencia de otros individuos. El anhelo por la libertad sólo puede ser satisfecho con el respeto por la libertad de los otros.

Es inevitable la necesidad de otros en nuestra vida, pero lo que vicia las relaciones es la dependencia de otra persona, sobre todo desde el punto de vista emotivo.

Un mérito individual no debe intentar imponerse sobre los demás.

La opresión es el sentido del bien y del mal impuesto.

Todo está interrelacionado en la creación. Nada ni nadie está totalmente libre. Sin embargo, el ser humano tiene la obligación de usar su mente para elegir lo mejor y alejar lo peor.

LA VIDA

En lugar de valorar la bendición de nuestra vida, nos detenemos para escarbar las fallas. Nos perdemos en las pequeñas deficiencias y no pensamos en los innumerables favores y bendiciones que millones de otros seres no tienen.

La vida es un regalo de Dios y una oportunidad para mejorarnos, para alcanzar la dicha, para traer paz a nuestro corazón y a la vida de la gente. Debemos proporcionar paz y felicidad a todos aquellos con los cuales estamos en contacto, más bien que preocupaciones y desgracia.

Sólo adquiriendo el ideal espiritual, que no es más que una expresión de la presencia divina en las consideraciones y los hechos materiales, podremos alcanzar una vida sublime y ser más felices.

Nuestras obligaciones y roles en la vida no son fardos puestos sobre nuestros hombros, sino oportunidades para desarrollarnos, para conocer nuestras limitaciones y defectos y superarlos.

Nunca estamos extraviados en las tinieblas. Siempre llevamos la luz espiritual en nuestro ser. Por confusa que esté nuestra mente, por oscura que sea nuestra vida, no debemos olvidar que existe una luz interior que nos trae comprensión y guiará nuestra perspectiva.

El cielo y el infierno están dentro de nosotros. Si vivimos en desarmonía creamos el infierno en nuestra vida. Así también tenemos la posibilidad de crear el cielo, elevando nuestra conciencia del plano material de dualidad hasta la conciencia del espíritu.

La persona vana es aquella a quien algo le falta, queriendo suplir esa carencia con alardes exteriores. Cuando exhibe mucho su inteligencia, significa que no está del todo segura de ella y necesita demostrarla para convencerse a sí misma.

No estamos aquí en la vida para ser miserables, sino para ser felices. Pero comúnmente se entiende por felicidad la gratificación, gratificación de los sentidos o del ego. La felicidad consiste en la realización de los ideales espirituales, compartir con los demás lo mejor que tenemos, y en la identidad de la parte buena de uno mismo con la parte buena de los seres queridos.

Filosofía es concebir y conocer nuestras creencias y religión es vivirlas. Se puede decir que la filosofía es el aspecto teórico y la religión la forma práctica de la filosofía. La religión es un medio para lograr la experiencia real de nuestra creencia a través de la armonización espiritual y de la fe.

Si no encontramos la armonización espiritual interior, la filosofía permanecerá en el nivel del árido intelectualismo y la religión será un escapismo en diferentes tipos de creencias artificiales.

El movimiento de la vida debiera estar dirigido hacia la comunión a través de la cual alcanzamos la plenitud. Cuando las energías de la vida se mueven en una dirección y fracasamos en unificarlas hacia donde nos estamos moviendo, es porque imponemos nuestro dominio y entonces nos sentimos frustrados por la falta de comunión.

Ningún confinamiento puede brindar verdadera felicidad, porque tenemos la conciencia infinita atrapada dentro de la individualidad. En la dualidad ni siquiera el mayor conocimiento puede satisfacernos, ni el mejor de los amores puede realmente colmarnos.

En los estudios espirituales a menudo buscamos un escape, en lugar de comprender nuestros problemas. Las enseñanzas sagradas tienen un valor en su aplicación en nuestra vida cotidiana, para comprender su naturaleza real, superar su deficiencia y lograr un idealismo; realización de la cual podemos obtener una mayor satisfacción.

En nuestras amistades más profundas debieran producirse sentimientos mutuos, sin imponernos sobre nadie, ni permitir que nadie se nos imponga, sino con un deseo de unidad.

La vida es un manojo de contradicciones y deberíamos comprender el juego de la dualidad. Nuestra meta debiera ser, dar comprensión en lugar de querer ser comprendidos. Los sentimientos reales son vitalmente importantes, porque es justamente lo que nos falta.

No nos sentimos satisfechos en la ignorancia, ni llevando una vida sensual, ni con pensamientos materialistas. Siempre queremos más, nunca nos saciamos. Y es así, porque somos almas espirituales y sólo la felicidad espiritual puede llenar nuestros corazones.

La vida no es meramente una estructura para sobrevivir, sino una profunda fuente de autoexpresión, cuya realización lleva al hombre a encontrarse y liberarse.

Cada hombre es responsable de sí mismo. Vivimos aquí, porque tenemos un propósito. Negarle una meta a la vida es vegetar. El propósito de vivir es enriquecer nuestra experiencia por el conocimiento de este universo, de la historia del mundo, de nuestros semejantes y sublimar, profundizar sentimientos, expresar talentos, para realizar obras creativas y mejorar nuestra actitud y conducta hacia los demás.

Nuestra vida está impregnada de Dios. Nos penetra en el principio que nos sostiene; en el alma que pulsa dentro de nuestro cuerpo; en la verdad que duerme en nuestro corazón; en el amor que realmente da calidez a nuestro ser; en la paz y el equilibrio interior.

La vida se rebaja si somos artificiales. Durante algún tiempo podemos disfrutarla, pero pronto nos deja una sensación de vacío. Obtendremos tal vez una excitación momentánea, pero no un real sentido de plenitud. Por eso todas nuestras relaciones humanas y nuestras acciones deben llenarse con ideales espirituales.

No estaremos aquí permanentemente: tendremos que abandonar este mundo en uno u otro momento. Hemos venido para mejorarlo, para mejorar la propia vida y para dar felicidad al prójimo. No nos sentimos en una prisión, sino en un hermoso jardín, donde todas las flores pueden abrirse a la gloria del Señor.

Yoga no implica la huida del mundo, sino que nos enseña que es dentro de él, que debemos encontrar el propósito de nuestra vida, el motivo por el cual estamos aquí, la armonía en nuestras relaciones, a pesar de los factores circunstanciales adversos. Aunque sea un proceso difícil, es nuestra única razón de ser, porque si no aspiramos a armonizar en el mundo, y a encontrarle un sentido a la existencia, siempre seremos infelices, frustrados, víctimas de la angustia y la insatisfacción.

Debemos considerar la vida como una gloriosa oportunidad para perfeccionarnos, para no permanecer como una herramienta a merced de los demás o de las circunstancias, sino para ser independientes, encontrando nuestra identidad espiritual interior. Finalmente, debemos considerar la vida como un proceso de auto-sublimación por medio del servicio al Señor que mora en toda la humanidad.

Si hay algo que justifique la vida, es la ley de la rectitud activa. No es un simple código moral, sino el principio que sostiene la razón de la existencia; exige responsabilidad a cada ser, formando así la unidad de la sociedad.

La humanidad se corrompe, porque se aparta de los ideales esenciales de pureza y de verdad, indispensables para la prosperidad espiritual y la felicidad de la vida, ya sea individual, de la nación o del mundo.

Nuestra capacidad de sentir es primordial. No es suficiente estar conscientes de nosotros mismos y los demás, sino que es necesario ser conscientes también del entorno: la naturaleza, los pájaros y otras formas de vida, los arroyos y el mar, las estrellas y el espacio, para sentir la profundidad de nuestro ser y expresar un respeto más elevado hacia la vida.

Siendo la vida relación, es un espejo en el que podemos vernos a nosotros mismos; al vernos, sabremos lo que necesitamos; de ahí nace toda la filosofía de la acción. Pero comprendernos a nosotros mismos no es algo fácil, porque usamos las relaciones humanas para proyectar el ego, para confirmar nuestros recuerdos o para volver a confirmar nuestros prejuicios. Es muy necesario aprender y descubrirnos objetivamente.

La vida es una serie de causas y efectos. Nadie puede afirmar que lo que recibe está exento de su participación. De acuerdo a lo que hacemos, recibimos lo que merecemos.

La vida es un reflejo de las propias actitudes y acciones.

No esperemos lo que nosotros mismos no podemos dar.

Debemos estar preparados para los momentos de desilusión. En el trasfondo de la mente se debe aceptar esto, como una parte de la vida. La vida es luz y sombra, y no se puede esperar siempre luz.

ACCIÓN

El éxito o fracaso personal no debiera alterar el propósito básico de nuestro quehacer. Actuemos por el valor de la acción misma, amemos por el ideal de amar. El bien que hacemos a los demás, que sea por el amor hacia ellos, y no por el aplauso.

Las rebeliones que podrían ser constructivas, degeneran en destrucción; la protesta que debiera ser en contra de las injusticias, es un ataque sin sentido, ya que las personas que las realizan - puestas en la misma situación - cometen las mismas injusticias. Esto ocurre por falta de raíces; se quiere desalojar valores existentes, sin una substitución estable y superior, lo que termina en la anarquía de la familia y la sociedad. Nada es mejorado si falta la solidez, el arraigo en principios constructivos y morales.

Si estamos demasiado consciente de nosotros mismos al hacer algo, no lo haremos muy bien. Lo haremos bien, si la conciencia de nosotros mismos, de la naturaleza del trabajo y de su resultado, no están demasiado presentes. Cuando las tres cosas se fusionan, se siente placer en la acción y el trabajo es un éxito.

Los deseos de la vida deberían servir para satisfacerla y elevarla; no para ser un esclavo de ellos, sino reemplazando un deseo más mundano por un deseo altruista.

La revolución como medio destructivo es una maldición. Sólo tiene significado cuando provee una meta constructiva para el futuro, cuando alimenta un objetivo evolutivo. La violencia engendra violencia, y aún si se logra un fin deseable, habrá que pagar un precio por sus raíces, cosechando olas de violencia.

El servicio cumplido con dedicación es más efectivo que el aspecto material del servicio. En todos los campos se realiza mucho más y mejor, cuando se actúa con dedicación e integración, sin prestar únicamente atención al aspecto utilitario.

La vida es un desafío y nosotros debemos aceptarlo. Las cosas defectuosas, en lugar de ser condenadas, debieran ser un aliciente, tanto para la acción como para mejorarnos.

Nuestra actuación no depende tanto de nuestra capacidad mental, sino de la profundidad del corazón. Si no tenemos riqueza interior, si no sentimos que estamos evolucionando por dentro, no seremos felices.

El pasado importa en cuanto nos ayuda a entender el presente, sacando ventajas de las experiencias vividas y, lo que hacemos ahora, debiera indicar la meta que nos proponemos en el futuro. El afán de contradicción, el cambio por sí mismo, tiene poco significado, a menos de estar seguros de las alternativas. Si éstas son vigorosas, honestas y mejoran al individuo y la sociedad, promueven evolución.

La piedad no consiste en apartarse de las cosas cotidianas de la vida o de la vida misma, sino permanecer en ella transmutándola en algo bello y lleno de gracia.

Rrealicemos nuestro trabajo correcta y eficientemente, sin que esté condicionado por la respuesta de los demás. En lugar de esperar la lisonja, realicémoslo con dedicación.

Al amar algunos ideales espirituales hay que actuar con la disposición de remodelar la acción cuando sea necesario. Una persona dogmática no aprende de la experiencia, ni está dispuesta a revisar la base de la acción. No aceptemos nada como algo dado: hay que renovar, rever, rehacer. Esta renovación es el proceso de la evolución, el proceso de la vida.

Todo el mundo trata de evadirse de sí mismo, de sus problemas, escapar de situaciones adversas. A menudo se busca refugio en el nombre del Señor o en lo que se piensa que es Dios. Eso no es espiritualidad. La naturaleza humana no mejora, a menos que esté en conflicto con la vida; en el mundo activo tenemos que encontrarnos y trabajar cada día con gente cuyos intereses se friccionarán con los nuestros, y sólo así conoceremos nuestros defectos y debilidades, no permaneciendo solos en una habitación, donde estaremos anquilosando nuestra personalidad. Sin un esfuerzo positivo para mejorarnos en forma dinámica, con espíritu de acomodación y comprensión, usando nuestra aspiración en la vida práctica, no progresaremos espiritualmente.

Un verdadero científico, que intenta lograr un invento, no está atrapado por la idea de asumir el rol de inventor, sino que se siente y se encuentra a sí mismo en los misterios de las leyes del universo y, al mismo tiempo, cumple su anhelo de que estas leyes beneficiarán a los seres humanos. No está interesado en alcanzar un título, sino que lo hace por amor al descubrimiento de las leyes de la naturaleza.

La mejor ayuda para los demás es aquella que no ha sido pedida.

El éxito ante el desafío de poder cambiar nuestra vida surge siempre de la combinación de esfuerzo, dedicación y una sincera fe en nuestro ser espiritual.

Es una realidad que somos espíritus, que necesitamos más de lo que tenemos. Así nacen nuestras aspiraciones y esperanzas. Las personas con iniciativa, esforzadas y aplicadas, realizan sus metas más elevadas y no quedan en las meras ilusiones mundanas.

EL CAMINO

No se puede evitar el dolor en la vida humana y tampoco los motivos de infelicidad, pero si nos corroemos el corazón por eso, seremos mucho más desdichados. Jamás olvidemos que no somos sólo este cuerpo, esta mente, o personalidad individual, sino mucho más que todo eso; somos espíritus libres también. No asociemos, pues, excesivamente, las circunstancias con nuestro nombre y forma, para evitar autocompasión.

Lo viejo y lo nuevo no son realidades absolutas, sino fases relativas del espíritu individual en evolución. La validez de lo viejo consiste en su capacidad para dar ayuda orientadora a lo nuevo.

Nunca tenemos conciencia de nuestro ser espiritual, sino que fijamos la atención en la sombra del ser mundano. Corremos tras ella, pero ella corre siempre delante de nosotros, y no lo podemos evitar. Somos una mezcla de las cualidades espirituales y mundanas. En la sombra de nuestro ser mundano somos infelices, necesitamos girar la atención hacia adentro, para desarrollar los valores espirituales, inspirados en las vidas nobles y sus enseñanzas.

No nos sintamos orgullosos de nuestra pequeña civilización: autos, aeroplanos y hasta naves espaciales. Aunque por fuera hayamos hecho algún avance, en realidad sólo hemos arañado la superficie del progreso espiritual. Debemos inquirir qué esfuerzo necesitamos realizar como seres humanos para evolucionar el aspecto interno de nosotros.

Debiéramos ser capaces de contemplar la belleza de una flor, más bien que pincharnos con sus espinas.

Los que critican las acciones de todo el mundo, son seres desilusionados, que empañan sus cualidades espirituales - porque al no hacer ellos algo constructivo - desalientan a los que lo hacen. Aplicándonos en ver las cualidades negativas, lesionamos nuestras cualidades positivas innatas.

En el transcurso de nuestra existencia se formarán relaciones mutuas, y sólo nos resta hacer lo mejor de ellas, sin culpar al mundo de maldad, ni lamentándonos a cada paso. Si pensamos que sólo en el más allá hay paz, seremos menos prácticos que si nos ocupáramos por nuestra vida en la tierra.

Nuestro deseo debiera ser el de comprender, más que ser comprendidos; apreciar, más que ser apreciados; dar, más que recibir. Los problemas de la vida no se resuelven esperando demasiado de los demás. Lo importante es ver lo que hemos hecho, lo que estamos haciendo y lo que se espera de nosotros.

La vida espiritual no es algo aparte de nuestra vida normal: crecemos espiritualmente en nuestras relaciones humanas, entre amigos y familiares. Incluso podemos crecer espiritualmente, realizando los trabajos más comunes.

La creencia que está en nuestro corazón y la razón que está en nuestra mente, debieran transformarse en un ejemplo concreto de conducta. Así la creencia en Dios no es algo estático, sino lleno de expresión y dinamismo. Cuando se habla de renuncia, no se trata del abandono de nuestras relaciones en este mundo, sino de su sublimación. No es el abandono de nuestros deberes, sino que, en lugar de que éstos sean ciegos y automáticos, lleguen a ser concretos y razonables, llenos de esperanza y de fe. Solamente los ignorantes tienen un conflicto entre la razón y la fe. Los vanidosos y tontos consideran la razón como una muestra de su intelecto, y la fe como una creencia ciega. La razón es como una fuente transparente, cuya agua limpia nuestra ignorancia y fantasía, nuestros prejuicios y pensamientos cómodos. Esto significa una búsqueda sincera de la verdad. La fe es un amor hacia los ideales espirituales que necesitamos en nuestra vida, y que no debe ser algo estático, ni ciego, sino servir para inspirarnos, para buscar la realidad de lo que amamos, y realizar su valor en nuestros actos cotidianos.

El conocimiento no tiene fin, jamás es estático, porque al llegar a una conclusión, a un punto de conocimiento, esta misma experiencia nos da impulso para una búsqueda más profunda; vemos otra posibilidad ulterior. El conocimiento no es como una montaña, sino como millares de piedras y cerros en un sendero infinito. Si llegamos a lo alto, estaremos felices de descansar allí, pero una vez que hayamos reposado, querremos proseguir. No hay punto final.

El propósito de la tradición no es convertirnos en fósiles del pasado, sino encontrar el significado del presente y una dirección para el porvenir.

Mientras más nos adherimos a un problema, menos independientes somos para solucionarlo. Si nos separamos un poquito, las pasiones se aquietan relativamente, y entonces comenzamos a ver la posibilidad de resolverlo.

La educación empieza por nosotros mismos. Es por lo que hacemos y no hacemos, por nuestro propio carácter que decidimos el estado de la sociedad, porque la sociedad está formada por el individuo. Pensamos en darle la paz a los demás, sin tenerla nosotros mismos.

La meta por alcanzar nos proporciona la fuerza propulsora, sin la cual no podemos movernos; una vez alcanzada, pierde su imperativo, y el motivo propulsor desaparece. El ego que ya ha poseído y otra vez está consciente de la necesidad de disfrutar nuevos logros, inmediatamente busca otros intereses propulsores.

En yoga, control no es represión, sino dirección; significa comunión perpetrada por la desviación del movimiento de nuestra energía que buscaba gratificación. Nadie ha tenido éxito en la vida a través de la represión.

La realización de Dios es algo infinito; no se puede fijar un punto, pensando que es el punto final de la realización. En el momento mismo en que creemos saberlo todo, comenzamos a erigir barreras en el desarrollo del propio conocimiento, ya que el conocimiento es conciencia y ésta jamás es estática.

Todos buscamos la felicidad, pero no sabemos dónde encontrarla; todos buscamos el conocimiento, pero no sabemos dónde está el conocimiento verdadero; todos tratamos de mejorar nuestra existencia, pero no sabemos cuál es la existencia real. Sin embargo, el hecho de que busquemos, indica la presencia del espíritu en nosotros, demuestra que nuestra real naturaleza es la iluminación y no nos sentimos cómodos en la ignorancia, que nuestra real naturaleza es felicidad y armonía, y no nos conformamos con el conflicto.

Toda experiencia, aun en el plano material, deja una huella. Al repetir una experiencia particular una y otra vez, se transforma en hábito, y todo hábito deja su marca en nuestro carácter. Así como ocurre en el plano material, en el espiritual también podemos moldearnos y dar la forma deseada a nuestra vida.

Somos seres, muchas veces desorganizados, dominados por las circunstancias y las condiciones exteriores de la vida. También somos débiles e inestables: cualquier persona puede hacernos tambalear. Por lo tanto, debemos disciplinar nuestra mente, sublimar nuestros sentidos y tratar de elevarnos. Es entonces, que Dios viene a nuestra vida, que el espíritu se despliega y que conocemos las bellezas de nuestra existencia. En ese instante la filosofía se convierte en experiencia práctica y viviente, y la religión en un proceso de vivir, un artículo de fe. En ese instante la ciencia se convierte en un instrumento para el mejoramiento del hombre, y no para su destrucción.

Se afirma que todos son potencialmente divinos y tienen capacidad para alcanzar la salvación. Nadie está condenado ni permanece en tiniebla total, aunque su mente lo bloquee. Si la conciencia de Cristo o la realización de Dios no estuviera ya en nosotros, sería imposible alcanzarla; no se puede experimentar algo que no exista ya en nuestro interior.

Tenemos poca luz, y estamos perdidos en la oscuridad, perdidos en las celdillas de nuestro egocentrismo. Si queremos la luz del sol, tenemos que salir afuera. Nuestra falta de claridad no es un defecto del sol, sino nuestro, y todo depende de lo que queremos de la vida.

Hay múltiples senderos en diferentes tradiciones, llamémosles fe, religión o diferentes aspectos de ésta. Corresponde al individuo escoger su sendero para marchar. Lo importante es en cuánto seremos capaces de mejorarnos.

La religión no debe deprimirnos, sino inspirarnos; no debe hacernos estrechos de miras, sino amplios. Ella nos da los medios para amar saludablemente a la vida, no para odiarla. Lo fundamental es la comprensión que debiéramos perseguir siempre. Frecuentemente olvidamos comprender las pequeñas cosas, y hablamos sobre la realización de Dios o la autorrealización.

El propósito del yoga es desarrollar la comprensión de la propia religión. No es una religión en sí, ni un conjunto de ritos, sino la comprensión más profunda de los altos valores de todas las religiones, borrando sus prejuicios. Es una filosofía práctica para lograr individualmente los ideales universales.

Los ideales universales son: integridad, amor elevado, altruismo, superación de las pasiones burdas, humildad del espíritu, justicia, bondad humana y pureza del corazón, entre otros. El ideal del yoga es realizarlos. La realización de Dios según yoga, significa desarrollarlos y expresarlos en una forma constantemente progresiva, porque Dios universal no es una persona, sino un símbolo trascendente y también inmanente de estos valores.

Dios viene a nosotros de variadas maneras; todo en nosotros y alrededor de nosotros lleva escondido un mensaje del espíritu. Todo lo que nos rodea nos enseña, nada está desprovisto de lección. Viene en forma de adversidad o de alegría, aunque ni ésta ni aquélla son Dios, pero lo representan para sacarnos un poco de nuestra cáscara de egocentrismo. Viene en la forma de amor humano y de desilusión, para rectificarnos y proporcionarnos una nueva visión. Viene como éxito y como fracaso. Él está en las sonrientes flores, en los árboles y los médanos, en lo siniestro y en la serpiente. Siempre mostrándonos la dualidad de lo bueno y lo malo, para que sigamos avanzando y, en el campo de la interacción de los valores, que es el mundo, nuestra vida, en el campo de la luz y las sombras, lo bueno y lo malo, la virtud y el vicio, la verdad y la no verdad, podamos evolucionar y encontrar la estabilidad interna de nuestro ser.

La religión exterior es necesaria para la organización de la sociedad, sin embargo la verdadera religión es un proceso de experiencia individual; es algo muy personal, que no admite discusión y no puede ser enseñado. Se pueden enseñar las diferentes leyes, pero la experiencia religiosa se desarrolla dentro de nuestra conciencia interior, al profundizar en el espíritu de la religión.

La intuición es la chispa de la conciencia del alma en nosotros (el *buddhi*), o en términos cristianos, el descenso del Espíritu Santo, o el desarrollo de nuestra conciencia, que es la verdad interior, que realmente nos ayuda. Mientras permanezcamos en un terreno limitado de la razón, nuestro conocimiento será experimental y, si fuera adquirido sólo por medios empíricos o en libros, se expresaría más o menos en el mismo nivel.

No serían posibles los grandes descubrimientos, inventos o creaciones que se alcanzan por una profunda búsqueda del espíritu. El hombre tiene algo que liberar dentro de sí, porque en nosotros existe la fuente de toda realización y todo conocimiento.

Estamos en este mundo para mejorarnos, no para degradarnos; para limpiar nuestra mente, no para ensuciarla más; para abrir nuestros corazones, no para vivir dentro de murallas de prejuicios. Esto vale para todos, porque todos somos deficientes. A todos nos faltan muchas cualidades buenas que cultivar.

Cualquier acción realizada con el espíritu justo y la actitud correcta, se transforma en un rito, en un acto de adoración. No hay nada que no merezca nuestra atención o nuestro desprecio. En cualquier posición que un hombre se encuentre, al realizar su deber con la perspectiva y el espíritu correcto, su vida se transforma en un proceso espiritual.

Por mucho que se medite, si nuestra mente no es pura y positiva, nos esforzamos en vano. Es preferible ser un hombre de mundo, de mente amplia y franca, que un así llamado hombre piadoso, con pensamientos tortuosos.

Las cosas materiales nos pueden proporcionar sólo una felicidad parcial y momentánea, porque el espíritu, y eso somos, no puede encontrar plena satisfacción en ellas. Lo que es limitado sólo proporciona resultados limitados. Los placeres de la vida son como olas que suben y bajan: alegría, dolor; dolor, alegría. La felicidad tiene que ser buscada adentro, y es la que proviene de la armonía y de la comunión interior con el espíritu.

Que la religión no sea el resultado de tu frustración, sino el principio inspirador que te permite cumplir tus deberes con rectitud y vigor.

Todo lo positivo está asociado con Dios, aunque Él esencialmente no tenga nombre ni forma. Él está más allá de nuestra dualidad; pero asociando nuestra mente con atributos positivos, nuestra mente se libera, pierde sus ataduras y nos eleva, acercándonos a Él. La verdad, el amor, la paz y la fortaleza son atributos divinos que debemos cultivar.

No queremos morir, porque creemos inconscientemente en la inmortalidad dentro de nuestro corazón. Descubrir esa inmortalidad del espíritu identificando nuestra conciencia con los valores trascendentales, es la razón de vivir. Somos una chispa divina, algo más que nuestro cuerpo, nuestra mente o las circunstancias y sucesos que nos rodean. Sólo adquiriendo la habilidad de disociar nuestra conciencia de los factores exteriores, existe cabida a la real felicidad.

Nuestra vida exterior nos absorbe de tal modo en las cosas materiales, que olvidamos alimentar nuestro espíritu; esto nos hace desdichados. Pero si volvemos a alimentar nuestra espiritualidad, recuperaremos nuestro equilibrio. Por medio de la meditación, la comunión y la introspección, estaremos en condiciones de enfrentar la batalla de la vida, sin permitir que se nos haga bailar como títeres, sino que permaneceremos firmes en la conciencia de nuestro verdadero ser, y desde allí resolveremos las situaciones con justo discernimiento.

La realización de Dios, o una vida religiosa no significa la negación del mundo, sino lograr la armonía dentro de él.

Así como los medios son tan importantes como los fines, también la realidad del presente se extiende en el futuro. Si no nos preocupamos por la paz y la armonía de hoy, por preocuparnos de la seguridad material del mañana, no se encontrará paz y armonía en el futuro, aunque se alcance dicha seguridad.

Una meta espiritual es un proceso constante por un ideal viviente.

Se dice que si se dedica la vida a construir un edificio, su estructura se derrumbará con el tiempo; en cambio, los ideales que se han infundido entre la gente, si son verdaderos y nobles, y expresan la profundidad de la propia conciencia espiritual, sobrevivirán, aunque necesitamos sostenerlos por el esfuerzo individual y colectivo.

La vida es un proceso de formarnos y reformarnos a través de las circunstancias, pero cualquier ideología, cualquier movimiento del pensamiento, tiene que surgir desde adentro, de las propias convicciones. Uno no puede ser formado por ideologías impuestas. La influencia sólo puede servir de inspiración.

En la iniciativa individual, en los valores inspiradores, vamos creando la propia vida. Es un imperativo la iniciativa individual en las relaciones humanas. Debíamos tratar de actuar en lugar de únicamente reaccionar.

El camino más largo es el camino hacia adentro.

En lugar de quedar a la espera de la gran oportunidad, aprovecha las pequeñas oportunidades.

La inspiración nos conduce a la acción honesta y sincera.

No se debe pensar que una persona pragmática no puede ser idealista. No descartemos la posibilidad de realizar nuestros ideales uniéndolos a un quehacer pragmático. El valor del idealismo es efectuarlo, y del pragmatismo es amar el ideal dentro de un acto práctico. El idealismo es el alma del pragmatismo, y el pragmatismo es su cuerpo. No se debe tener un conflicto al pensar que un idealista es un tonto, o un pragmático un materialista.

Por la frustración del yo nace una búsqueda espiritual; sin embargo, el noventa por ciento de las personas no busca, sino sólo sufre y se lamenta; intentan olvidar la sensación negativa a través de escapismos como entretenimientos o vicios. El verdadero y único medio para salir de ella, es por el camino de Dios.

Vivimos entre dos fuerzas: la espiritual, que está dormida, y la terrenal, que está despierta. Los que aprovechan su fuerza espiritual pueden hacer buenas acciones; los que escuchan la otra corriente, pueden hacer daño masivamente.

Una meta es buena, pero el caminar es más importante. Si se aprende a caminar bien, se llegará a destino. Es la forma de aprender a dirigir la vida.

La disciplina espiritual requiere un desarrollo especial: abrir la conciencia del alma. Esta incita a sublimar nuestros instintos, pensamientos y emociones por amor a este ideal.

En los grandes intentos se necesita mitad devoción y comprensión, y mitad aplicación y esfuerzo.

La atención y el interés son un tipo de foco del espíritu. En un nivel más alto ese foco se llama fe; y en su nivel más puro, se llama devoción.

Los deseos deben ser proporcionales a la capacidad, necesidad y a las circunstancias.

Nuestro progreso reside en lo que hacemos con lo que tenemos; de qué modo aprovechamos las circunstancias y oportunidades para desarrollar nuestras potencialidades.

El destino del alma individual es reunirse con su origen que es el espíritu eterno, su alma trascendental.

Como la verdad es infinita, nadie puede decir la última palabra sobre ella. Ninguna religión tiene la autoridad exclusiva para representarla. La falsedad, que rechaza la investigación, está tras el reclamo de la verdad. La falsedad está tras todas las creencias o ideologías que no toleran la pluralidad de la opinión.

Una verdad expresada en cualquier escritura, es la experiencia de su autor, recibida como una revelación en su búsqueda de la sabiduría, y que sobrevive solamente por su relevancia colectiva. Su propósito principal es servir e iluminar a la humanidad.

El espíritu de yoga es aprender de todas las fuentes de la verdad, tal como una abeja recolecta el néctar de muchas flores, y transformar su realidad en la experiencia y realización propias.

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>