



VIVIR ES SER FELIZ

Swami Shivapremananda



Swami Shivapremananda

CONTENIDO

PRÓLOGO	7
AMOR A LA SABIDURÍA.....	9
Ser salvados, ser felices	10
Plenitud, amistad.....	12
Solucionar problemas	14
Sublimación, complejo de culpa.....	16
Codicia, frustración.....	18
Destino y libre albedrío	20
Castigo y recompensa	21
EL PROCESO DE CRECIMIENTO	24
La naturaleza humana	26
Cómo aprender.....	27
Lo real	29
Integridad	30
Mirar hacia adelante	32
NUESTRO LUGAR EN LA VIDA.....	35
Energía en la materia	37
Estructura genética.....	39
Estructura de mando	40
Educación	42
¿QUÉ ES EL AMOR?	45

Supervivencia y plenitud	46
Obligación y responsabilidad	49
Evolución a través de la aspiración	52
Del amor a uno mismo al amor liberador	54
Identidad e idealismo	56
¿QUÉ ES EL KARMA?	60
El karma es alterable.....	61
Desapego.....	62
KARMA Y DESTINO	65
KARMA Y DESTINO I.....	66
Espacio y tiempo.....	66
Evolución de la materia	68
El despertar espiritual	69
Karma es acción.....	70
Preguntas formuladas al Maestro Swami Shivapremananda.....	72
KARMA Y DESTINO II	74
Formación del Centro de Montevideo	75
Destino de los tres Centros	77
Tres niveles de karma	79
Preguntas formuladas al Maestro Swami Shivapremananda.....	80
KARMA Y DESTINO III.....	83

Formación del destino.....	83
¿Hay justicia en la tierra?	84
Naturaleza del karma	85
Felicidad y placer.....	87
Bien y mal.....	88
Preguntas Formuladas al Maestro Swami Shivapremananda.....	90
KARMA Y DESTINO IV	91
La especulación yóguica.....	92
Evolución de la mente	93
Sentido altruista	94
Karma y discernimiento.....	96
Las ramas básicas de Yoga	97
Preguntas formuladas al Maestro Swami Shivapremananda.....	98
¿QUÉ ES YAMA?	100
¿QUÉ ES NIYAMA?	103
DISCIPLINA DE LA MENTE	105
Disciplina es aprendizaje	106
Cómo funciona la mente.....	107
Preguntas formuladas al Maestro Swami Shivapremananda.....	108
QUINCE FORMAS DE LA VERDAD.....	109
DIECISIETE ASPECTOS DE LA MENTE.....	113

QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE	115
BIOGRAFÍA DEL AUTOR.....	118
OTRAS OBRAS DEL AUTOR	121
¿Dónde obtenerlas?	122

PRÓLOGO

Editamos esta nueva obra del Maestro Swami Shivapremananda, motivados por nuestro siempre ferviente interés de acercar sus enseñanzas a todas las personas con una mente inquisidora, sensibilidad e interés espiritual.

A través de ella nos enseña que una conducta digna es el camino para alcanzar la felicidad.

Resalta el valor de la amistad en la formación de nuestra personalidad.

Incentiva el desarrollo de nuestra facultad de observación, como punto de partida para la resolución de nuestros problemas.

Nos habla sobre la responsabilidad, base fundamental de nuestra vida.

Da respuesta a preguntas tales como ¿qué es el amor?, ¿qué es el *karma*?

Se incluye además el cursillo Karma y Destino que dictó, en el Centro Yoga-Vedanta del Uruguay, de la ciudad de Montevideo, los días miércoles, como es habitual durante su estadía en esta ciudad, en los meses de febrero y marzo de 2004.

Donde en una rápida visión, presenta la evolución del universo, el hombre, la mente y el despertar de nuestra conciencia espiritual.

Nos enfrenta a la responsabilidad de ser forjadores de nuestro propio destino. A tomar conciencia, de la influencia que ejercemos en la formación del destino de quienes dependen directamente de nosotros, y hasta de quienes nos rodean.

Esclarece sus conceptos tomando ejemplos de su vida personal y familiar, y de la formación de los tres Centros de Yoga-Vedanta que fundó y dirige en las ciudades de Buenos Aires, Santiago de Chile y Montevideo.

Con respecto al *karma*, nos conduce desde su concepto filosófico a su concepción genética.

Nos enfrenta al gran desafío de saber cuánto puede y debe lograr el esfuerzo personal, en todos los órdenes de nuestra vida, individual, familiar y social, y que de nuestra conducta dependen la justicia, la paz y la felicidad que tanto deseamos.

Finaliza con una serie de frases que Swamiji ha recopilado de diversas fuentes, bajo el título de "Qué es lo más importante."

Comisión Directiva
Centro Sivananda
Yoga -Vedanta del Uruguay

Montevideo
Abril 2004

AMOR A LA SABIDURÍA

Hay dos preguntas básicas que es necesario responder: ¿Cómo puedo ser feliz? y ¿cómo puedo tener una vida sana? La ciencia médica provee las pautas para una vida sana. En la filosofía, por otro lado, es considerada por algunos filósofos como un proceso de 'sueño despierto'.

En la juventud se da por sentada la buena salud. Hay vigor y la vitalidad es óptima para resistir las enfermedades y las infecciones. El proceso de curación es rápido. Si los genes heredados son saludables, no se prevé ni siquiera enfermarse, con excepción de un eventual resfrío leve. Sin embargo, luego de los sesenta o sesenta y cinco años, la situación cambia y nos tornamos susceptibles a las enfermedades de acuerdo con nuestra predisposición genética.

La supervivencia no es tarea sencilla. Requiere instintos alertas e inteligencia. Las dos consecuencias son la proyección de una creencia en un protector y una filosofía de vida para que nuestra existencia sea, en general, agradable. La filosofía es, entonces, básicamente amor a la sabiduría (*phileein sophia*).

Dado que el sufrimiento es una experiencia común, la filosofía busca cómo salir de él y explica el modo de evitar el dolor. Es una tarea para el nivel externo de la mente, el intelecto. El nivel interno busca la plenitud espiritual. La meta última de la filosofía es proveerla.

La filosofía comienza por identificar las causas generalmente ignoradas de la aflicción y clarificar nuestros deseos. Epicuro (341 a. de J.C. - 270 a. de J.C.), filósofo griego, dividió los deseos en tres categorías: algunos naturales y necesarios; otros naturales pero innecesarios; y otros ni naturales ni necesarios.

Por ejemplo, el deseo de comer y vestirse adecuadamente es tanto natural como necesario. El deseo de satisfacerlo es natural pero, ser esclavo de este deseo, es innecesario. Cuando dicho deseo no se controla, se torna artificial e innecesario. El objetivo de la filosofía es que los deseos se vuelvan racionales.

La filosofía busca comprender nuestros instintos y regularlos. Nos enseña a no actuar impulsivamente para evitar el sufrimiento e investigar la racionalidad del deseo que, por su naturaleza, no lo es, ya que surge del inconsciente, donde la razón no existe.

Ser salvados, ser felices

La meta de la religión es 're-atar' (*re-ligare*) nuestra conciencia con la olvidada conciencia del alma, la conciencia más profunda de nuestro ser. La religión por sí misma es una superstición, en algunos casos, inofensiva y en otros dañina. Por ejemplo, el concepto de Jesucristo como único hijo engendrado por Dios y enviado a la tierra para salvar a la humanidad es una superstición ofensiva para los seguidores de otras religiones.

Yehoshua es el nombre hebreo de Jesús. Significa 'Yahvé (Dios) te salva'. Para ser salvado, hay que creer en Jesús. Pero la pregunta es: ¿Qué ocurre con todos aquéllos que no son cristianos? Hay en la actualidad (año 2004) 6.300 millones de habitantes en la tierra. De ellos, alrededor de 1.500 millones son cristianos por nacimiento, sean practicantes o no, en tres categorías: católicos, ortodoxos y protestantes.

Si alguien quiere 'salvarme' a mí, mi respuesta será: Nadie me amenaza, en consecuencia no necesito que me salven. Es totalmente innecesario desarrollar un complejo de culpa. No nazco en pecado. Tengo que salvarme de mis propios errores.

La ética es el cuerpo de la religión y su alma es la que provee inspiración para ser un ser humano mejor. La filosofía comienza con la especulación, luego racionaliza su validez por medio de un proceso lógico y, luego, por su aplicación a través de la acción. Si la premisa de la especulación es ilógica y, en consecuencia, inaplicable, se la descarta.

Si bien es cierto que sin especulación ningún adelanto es posible, una especulación que no puede ser comprobada carece de sentido y sólo sirve de paraíso para tontos, que atribuyen toda suerte de roles irreales a Dios para compensar nuestras insuficiencias. Por nuestra falta de poder, queremos que Dios sea todo poderoso. Por nuestra falta de conocimiento, queremos que Dios sea omnisciente. Dicha suposición es ridícula, debido a la falta de evidencia.

La felicidad tiene dos aspectos: el físico y el espiritual. El placer se obtiene a través de los sentidos en relación a objetos externos. Subestimar el factor placer es indulgir en hipocresía. No comemos sólo para vivir, nos gusta disfrutar de una buena comida. No hay nada malo en esto, siempre y cuando no exageremos su importancia.

Somos producto del factor placer de la relación sexual de nuestros padres y ellos tienen el derecho inherente de elegir cuántos hijos quieren tener de acuerdo con su capacidad de proveer seguridad material y educación. Si no lo pueden hacer, esto se convierte en una irresponsabilidad criminal.

Plenitud, amistad

El dicho que la 'felicidad está dentro de nosotros' no es totalmente cierto, pero la felicidad tampoco se encuentra exclusivamente en nuestra relación con lo que está afuera. Se halla en la interacción del ego dentro de nosotros al buscar su satisfacción involucrándose con objetos externos. El estado mental de saciedad es otro nombre que se da a la satisfacción, pero es una satisfacción superficial porque el alma, la mente interna, busca una plenitud más profunda.

La frustración de no alcanzar satisfacción en relación a lo externo da origen al dicho: la felicidad está dentro de nosotros. Se dice que la meta de la meditación es la experiencia de una paz interna profunda, en un estado de unión de la mente con el

espíritu interno, cuando se pierde temporariamente la conciencia del cuerpo. Es un estado que se define como *satori* o *nirvikalpa samadhi*, el grado más alto. Aunque digno de encomio, este estado no dura mucho tiempo.

Un estado de paz y plenitud perdurable es producto de varios factores. El primero es pureza de corazón. Consiste fundamentalmente en ausencia de resentimiento, cuando la mente está en paz, cuando está libre de prejuicios y malevolencia. Pero esto es sólo el comienzo.

La paz real y la plenitud, para ser una experiencia más duradera, tienen que ser consecuencia de: un deber bien realizado, una responsabilidad bien cumplida, una acción bien efectuada, una meta adecuadamente alcanzada, una relación humana bien profundizada.

El dicho que nos insta a no permanecer sin amigos, tiene por objetivo razones más profundas que las meramente utilitarias. El valor de la confianza en uno mismo no descarta la necesidad de una amistad genuina. Los requisitos previos son ausencia de egoísmo e importancia propia. Una persona egoísta no puede ser un amigo real. La amistad requiere varias virtudes: simpatía, comprensión nacida de la consideración, espíritu de servicio, responsabilidad y gratitud.

La interdependencia de la vida se caracteriza por varios hechos. La conciencia de la propia existencia se nutre y se comprueba a través del reconocimiento de los otros, y también por la confirmación de nuestra identidad. Meditar sobre la identidad con

Brahman, o unidad con Dios, es una experiencia cuya naturaleza resulta sólo temporaria. Será contradicha inmediatamente en la vida real, cuando tengamos que tomar decisiones que, en principio, se basarán en nuestro propio interés y sólo después de acuerdo con valores filosóficos.

Preocuparnos por otros nos saca del egocentrismo, por más temporario que sea. El conocimiento que otros tienen de nuestras debilidades nos ayuda a enfrentarlas mejor. Que tengamos un lugar en el mundo lo demostrará nuestra capacidad de hacer algo útil. El deseo de lograr un determinado nivel material evidencia nuestro deseo de ser apreciados y tratados bien por los demás. El amor y respeto ajenos contribuyen a fortalecer la confianza en uno mismo.

Solucionar problemas

La ausencia de todo tipo de dependencia, material o emocional, es esencial para la preservación de la propia dignidad. El valor del juicio de otros con respecto a lo que poseemos, en vez de a lo que somos, es más valioso a los ojos del mundo. Llama más la atención y tiene una influencia mayor en las relaciones. Pero una amistad real se forja por las cualidades de altruismo, preocupación por el bienestar de nuestros amigos, responsabilidad y gratitud.

La solución de un problema requiere los siguientes pasos: identificarlo, comprender con

exactitud su naturaleza, determinar la causa por medio del análisis y abordarlo mediante una acción efectiva. Nos sorprendemos ante una situación por nuestra incapacidad de preverla. Esto se debe a la falta de observación.

Debido a que la muerte es inevitable y a nuestro apego a la vida, tal como la conocemos, proyectamos la idea de una vida después de la muerte. Al haber más sufrimiento que felicidad, se fantasea con la noción de un paraíso donde no existe el pesar. Como un paraíso no será tal con la presencia de aquellos que no nos gustan, o que nos han lastimado y, debido a nuestra ineptitud para saldar cuentas, aspiramos a un lugar donde ellos puedan ser castigados y lo llamamos infierno.

Como la venganza es inherente a la naturaleza humana, deseamos un castigo divino en tal lugar. Frente a la falta de evidencias y también por otras razones es mejor considerar que el cielo y el infierno están tanto dentro como fuera de nosotros. Cuando estamos en paz con los demás y con nosotros mismos, el cielo está dentro, y cuando estamos en armonía en nuestra relación con los demás, el cielo está fuera.

El miedo a la muerte significa en realidad, miedo a perder lo conocido, es decir, nuestra existencia física y todo lo que se necesita para nutrirla. El 'miedo a lo desconocido' es un concepto erróneo, ya que no se puede temer lo que se desconoce. Es el apego a nuestra existencia el que conduce a la noción de inmortalidad.

Lo más importante es el tipo de recuerdos que dejamos detrás de nosotros, aunque sea temporariamente, en lo que se refiere a nuestra relación con los demás. Los líderes entre nosotros crean instituciones para que continúen con sus obras y así dejan el recuerdo de su existencia. Las organizaciones religiosas y políticas sirven a este propósito.

Tenemos problemas con los demás por falta de transparencia, responsabilidad y consideración. Aquellos que son más cultos tienen problemas de conciencia, pero muchos no los tienen. El judaísmo y el islamismo reconocen el impulso de buscar placer. No consideran malsana la conciencia del cuerpo. No condenan el disfrutar del placer sensual en una relación comprometida, como lo hace el cristianismo. También se permite la venganza, a diferencia del cristianismo.

Sublimación, complejo de culpa

El cristianismo refleja el espíritu del yoga en lo que respecta a la sublimación de las pasiones carnales, para experimentar emociones espirituales más profundas, y de la venganza, para obtener paz mental. La actitud yóguica difiere en no 'poner la otra mejilla' o devolver el bien por el mal. La razón es muy simple. La ley de la naturaleza es luchar o escapar. Defenderse es el primer principio moral. Cuando no se puede, una retirada digna es una solución lógica.

Hay otro factor: la violencia física es una pérdida temporaria de la cordura. Poner la otra mejilla sería totalmente irracional porque sólo provocaría más violencia. Del mismo modo, cuando alguien tiene la intención de lastimarnos, no sería moral hacer bien a esa persona. El daño se hace debido a la ley: 'El poder da derecho' y porque la naturaleza aborrece el vacío. La vida no está orientada hacia la justicia. La justicia no viene por sí misma. Necesita esfuerzo individual y colectivo. Devolver el bien contra el mal de la injusticia sólo promoverá injusticia.

Solamente cuando hay un cambio en el corazón del adversario, la comunicación es posible. A través de la comunicación se busca la comprensión. A través de la comprensión se logra el bien mutuo. No significa devolver el bien por el mal o poner la otra mejilla. Es una enseñanza contraproducente e indeseable que es mejor ignorar en vez de tratar de inventar explicaciones poco convincentes.

Dado que el cuerpo es producto de una relación sexual, el cristianismo lo considera engendrado en pecado y, por lo tanto, lo desaprueba. En el medioevo esto hizo que las sociedades cristianas permanecieran atrasadas en fisiología y ciencias médicas. El judaísmo, sin embargo, no tuvo este complejo. En consecuencia, produjo buenos médicos, muchos de los cuales eran también rabinos, como Maimónides quien se convirtió en médico y consejero de Saladino, un gran líder kurdo de los árabes. Venció a los cruzados en Jerusalén y trató a los derrotados mucho mejor de lo que lo hicieran los

cruzados a los judíos y musulmanes en victorias anteriores en Tierra Santa.

Sin embargo, la preocupación sexual tiene una explicación. Somos cuerpo y alma. El cuerpo busca satisfacción a través del placer. En el proceso, el alma busca plenitud espiritual al mismo tiempo. Como no se la encuentra en una relación sexual, se siente un complejo de culpa post facto, especialmente aquellos que han sido educados con un trasfondo cultural más elevado, como en la India o en tierras cristianas.

Codicia, frustración

El trillado dicho que el dinero no puede dar felicidad es verídico, por supuesto, pero omite mencionar que el dinero provee comodidad física y la elección de una mejor educación y asistencia médica. También da la posibilidad de viajar por el mundo para ampliar el conocimiento. La solvencia económica nos libera de la dependencia de los demás, la que compromete nuestros valores. Esta es la mejor parte de tener dinero. La felicidad no se encuentra en las posesiones. A la satisfacción del ego por ser propietario de algo se la confunde con la felicidad.

Se sustituye codicia por felicidad y la confusión de que los objetos pueden hacernos felices. La filosofía de la publicidad es estimular esta codicia. Su éxito reside en la repetición. Cuantas más veces se repite el anuncio de un producto, cuanto más

engañoso el envoltorio, más logrará cautivarnos. El objetivo de la publicidad es también crear una necesidad artificial. Basta observar la cantidad de ropa que se compra, sólo para guardarla y usarla rara vez. Sin autodisciplina el progreso no es posible.

Sufrimos de frustración debido a nuestra incapacidad de aceptar nuestras limitaciones y de prever situaciones que luego no podemos dominar. Esto se debe a nuestra pereza de espíritu. Nos damos la cabeza contra la pared por falta de un sentido de realidad y la incapacidad de adaptar nuestra voluntad a las circunstancias.

La falta de auto-control es otra causa de sufrimiento. Al ser impulsivos, tomamos decisiones erróneas. Dominados por la ira, herimos a los demás. La ira es un impulso de auto-justificación que surge del inconsciente, donde la razón no tiene acceso. Su causa es la importancia propia. Queremos que los demás se adecúen a nuestros deseos en vez de buscar avenencia mutua. También definimos la normalidad de acuerdo a nuestras propias condiciones. La prosperidad contribuye a la arbitrariedad en el comportamiento.

Recordamos a nuestros padres no tanto por la herencia material sino por haber recibido su amor incondicional, si hemos tenido esa suerte. La filosofía de la reencarnación es producto de la necesidad de un sentido de justicia. No hay justicia en la vida. Es la consecuencia del esfuerzo bilateral en las relaciones mutuas y un convenio multilateral de leyes sociales a través del proceso legislativo. Por

sí misma, la vida es injusta y las leyes de la creación distan de ser perfectas.

Destino y libre albedrío

¿Existe algo llamado destino? No hay problema cuando una consecuencia puede relacionarse a una causa, como por ejemplo falta de motivación o expectativas. Sin embargo, la circunstancia del nacimiento es un factor crítico en nuestro destino, sobre el cual no tenemos control. Ante todo, recibimos la herencia genética de ambos padres y la que ellos recibieron de sus padres. Dicha influencia es maleable a través del propio esfuerzo, por supuesto, pero los rasgos residuales seguirán asomando sus cabezas de tanto en tanto hasta el final de nuestros días.

El observar que una persona decente y honesta, que trata de hacer lo mejor, atraviesa una cadena de hechos desafortunados y alguien indiferente a los valores morales o que deliberadamente lastima a otros para obtener una ventaja personal disfruta de buena suerte da lugar a la pregunta si hay justicia en la vida. El haber nacido en el seno de una familia donde se recibe una educación que estimula la formación del carácter y seguridad material o en otra donde no se recibe una o ambas, el tipo de barrio donde uno crece, o el tipo de escuela al que concurre son factores relacionados con el destino, sobre los cuales se tienen pocas opciones.

En vez de decir que la vida está guiada por la casualidad, quienes formularon la teoría de la reencarnación buscaron una respuesta en las acciones de la vida o vidas anteriores y cuyas consecuencias quedaron aún por ser vividas. Al no haber evidencias comprobables, es una mera conjetura, simplemente porque queremos que la vida sea justa, cuando no lo es.

El libre albedrío no es realmente libre. Aun así, es una obligación moral asumir la responsabilidad de nuestros actos. La motivación es la madre de la voluntad. Cuanto más queremos algo, más debemos esforzarnos. La segunda consideración es si tenemos el talento para lograr lo que queremos. La tercera es la oportunidad que nos proveen las circunstancias, oportunidad que no debemos esperar sino tratar de encontrar.

Castigo y recompensa

Castigo y recompensa otorgados por Dios son ilógicos. Dicha creencia no ha evitado ni evita el crimen. Nuestro valor moral a los ojos de los otros es un factor motivador, así como también a nuestros propios ojos para lograr paz mental y abstenernos de acciones erróneas. Para estar libre de ansiedad desde la niñez se necesita la confianza de nuestros padres y en la vida adulta la de aquellos con quienes nos relacionamos.

La perseverancia estoica en circunstancias adversas fortalece nuestra mente y también el cuerpo

cuando lo exponemos con moderación a los elementos. Luego viene la disciplina de los sentidos, pero no es suficiente. La disciplina de aprender y recabar conocimiento nos satisface mentalmente. El derecho al conocimiento a través del libre acceso a la educación, cuando el estudiante no tiene recursos económicos pero es inteligente, es un derecho inherente que está a la par del derecho a trabajar.

De cada uno de acuerdo a su capacidad, es decir, talento y esfuerzo, y a cada uno de acuerdo a sus necesidades materiales, es una filosofía social fracasada. Para que el talento y el esfuerzo tengan éxito se necesita la cualidad de liderazgo. Cuando la recompensa material por el liderazgo es excesiva, causa resentimiento entre los subordinados. La remuneración tiene que estar en relación al talento y al esfuerzo de los trabajadores comunes.

Cualquier tipo de trabajo, no solamente el manual, merece respeto. Debe evitarse glorificar a la clase trabajadora como si el oficinista fuera de menor valor. Se lo hace para justificar la dictadura del pueblo, como fue el caso en las sociedades totalitarias. La dictadura del pueblo es un mito vil, un lema nocivo. Toda dictadura es mala en sí misma, es lo opuesto al liderazgo democrática y periódicamente elegido.

A pesar de la evidente desigualdad en la vida, la costumbre del sufragio adulto reconoce que todos tienen derecho a ser respetados, sin tener en cuenta su contribución individual a la sociedad. Todos deberían tener el derecho a tener su propia opinión y expresión y el derecho a elegir candidatos. No es un

derecho gratuito sino sujeto a la responsabilidad. No existe nada llamado derecho gratuito.

Por último, todos buscamos plenitud en la vida, especialmente en las relaciones humanas. Esta plenitud tiene un carácter espiritual. Se la encuentra en el compartir valores para progresar juntos, sea en el seno de una familia o en un monasterio o un convento. Es a través de la aspiración espiritual, respaldada por los hechos, que nos sentimos verdaderamente plenos. Este es el destino que todos deberíamos buscar.

EL PROCESO DE CRECIMIENTO

Hay muchos niveles de percepción de la realidad. Ante todo, el nivel empírico, tal como la dureza o suavidad de un asiento. Suponemos la realidad de una persona como ser humano por la observación de sus actos. Este sentido de realidad supera al nivel empírico. Sin embargo, un nivel más elevado de realidad es la posibilidad de lo que una persona puede ser, que es infinito. Esto se ve en nuestra preferencia por lo positivo más que lo negativo. La vida, no obstante, es una mezcla de estas dos realidades.

Para superar lo negativo tenemos que encontrar su causa, enfrentarla y tratar de corregirla por la autodisciplina. Esto se hace por la práctica de su contraparte. Al comprender las circunstancias, cultivamos la paciencia y la tolerancia cuando somos impacientes e intolerantes. Cuando la causa fundamental es el ego, la práctica de humildad es la respuesta.

La naturaleza de la mente es escapar de un hecho desagradable. Al enfrentarlo y aceptarlo podemos superarlo mejor. En el proceso, debemos evitar quejarnos y considerar nuestras bendiciones. Superar un problema significa auto-disciplina. Disciplina no significa represión, surge de la motivación o amor al ideal detrás de la acción. Es para nuestro bien y para lograr una mejor relación con los otros.

Nadie busca el sufrimiento porque nuestra naturaleza básica es ser feliz. Un desafío es

fortalecernos. Debemos aceptar nuestra responsabilidad y evitar inculpar a otros. La ley de Murphy es: "Si algo puede salir mal, saldrá mal." A esto debemos agregar: "Si se nos puede engañar, se nos engañará".

La sabiduría no viene estudiando la literatura de los sabios sino por nuestra propia experiencia al llevar a la práctica una enseñanza sabia. Casi nunca aprendemos de la experiencia ajena. El sufrimiento en sí mismo no nos hace fuertes, sino que al tratar de aprender de él podemos fortalecernos lo suficiente como para evitar que se repita. Dando atención y ayuda a las personas que queremos, nos preocuparemos menos por nuestros desengaños. Al ser responsables ante los otros nos volvemos responsables ante nosotros mismos.

Kabir, poeta indio del siglo XV, dijo: "Lo que se pueda hacer mañana, hazlo hoy, y lo que se pueda hacer hoy, hazlo ya." Entonces, no debemos ser mentalmente perezosos y posponer tomar decisiones. Una situación mala no desaparecerá por sí misma evitándola. Debemos abordarla primero objetivamente y con menos auto-importancia y disfrutar de nuestra paz luego.

Actuar impulsivamente lleva a todo tipo de problemas. El auto-control es posible por la humildad de espíritu. El mantra básico debería ser: Hay mucho para aprender y hay mucho que mejorar en nuestra naturaleza. Aun la peor de las herencias genéticas, tales como un excesivo egoísmo e irresponsabilidad, pueden ser corregidas a través del esfuerzo constante.

La naturaleza humana

La naturaleza humana tiene cinco fases en su formación: 1) genética, 2) del quinto mes de gestación o aún antes hasta alrededor del sexto mes después del nacimiento, el infante absorbe el estado de ánimo de la madre debido al estrecho contacto físico, 3) el crecimiento hasta fines de la adolescencia en estrecho contacto con ambos padres y aprender o dejar de aprender de ellos un sentido básico de lo correcto y lo incorrecto, y el tipo de escuela a la que uno concurre y el barrio donde crece, 4) indulgencia con nuestros apetitos negativos y 5) querer o no querer progresar para ser mejores seres humanos.

Las dos seguridades que todos los niños necesitan para desarrollarse como adultos emocionalmente sanos son: 1) la seguridad del amor, 2) la seguridad de carácter. La seguridad del amor que el niño absorbe es al sentirse querido y amado por ambos padres y a través de una comunicación adecuada con ellos. El resultado es una mejor comprensión. El respaldo moral y el modelo de carácter son fundamentales en la formación de un sentido de valores.

El refrenamiento de los padres delante de los niños, tal como no ser explosivos en las discusiones, es muy necesario para que la mente incipiente e insegura se vuelva segura. La observación del interés e inclinación innata de los niños y su estímulo significan una ventaja, en vez de esperar que surja de ellos mismos la motivación o pierdan

interés. El factor determinante debería ser la formación de valores. Es fácil para un superior imponer disciplina a un subordinado, o para un padre a sus hijos en vez de inspirar obediencia haciendo conocer las razones.

Amor significa atención y, para ser efectiva, atención constante. La excusa de la falta de tiempo significa que no hay prioridad que, a su vez, significa amor inadecuado. En la vida adulta los hijos estarán agradecidos por la disciplina impuesta por los padres si estuvo acompañada de amor y resentidos en caso contrario. Significa desarrollar un sentido de compartir la vida y no tan sólo ser proveedores indiferentes y quejosos de dependientes indefensos.

No es suficiente decir o pensar que uno ama a otro, la otra persona debe saber y sentirse amada. La mejor forma de amor mutuo en la vida adulta es anteponer el bienestar de la persona amada al propio. Otra medida es compartir los valores mutuos, además de la utilidad mutua. Ser querido significa ser valorado como ser humano.

Cómo aprender

Valorar a otra persona significa que uno tendría que tratar de cultivar los mismos valores. A partir de los seis meses el infante comienza a desarrollar un sentido de identidad pero como un dependiente indefenso, primero del amor y cuidado de la madre debido al mayor contacto físico con ella que con el

padre y, luego, con ambos. Es natural que una mente insegura busque seguridad. Sin embargo, la mayoría de los padres fracasan en proveer dicha seguridad.

La honestidad no viene por sí sola. Tiene que enseñarse desde la niñez temprana. De lo contrario, al observar el hábito de mentir entre los adultos, los adolescentes dejados a cargo de sí mismos tratarán de vivir con astucia y, a través del hábito de mentir, arruinarán su futuro, a menos que el sufrimiento los ayude a despertar con posterioridad y aprendan a guiar su existencia con integridad.

Debido a factores genéticos y ambientales somos buenos en ciertas destrezas y no tanto en otras. Sin intentar, no conoceremos nuestras posibilidades. No es suficiente intentar, hay que hacerlo con paciencia y perseverancia. Saber escuchar es una virtud. Debemos tratar de cultivarla y alentar a los subordinados y niños a que se expresen adecuadamente.

La responsabilidad última es nuestra. Los problemas no desaparecen por sí solos. Para solucionarlos, primero hay que identificarlos y luego abordarlos de a uno, buscando la causa que los originó y tratando sus consecuencias. Un error muy común es descuidar la causa. Un sentido de previsión es necesario para evitar que los acontecimientos nos abrumen.

La responsabilidad personal es una virtud que se debería aprender tempranamente en la vida. Si algo sale mal, nuestra parte de responsabilidad es, por lo menos, la mitad. Excusarse diciendo que todos cometen errores es injustificable. El auto-examen es

el primer paso para conocerse. Sin embargo, demasiado auto-examen puede paralizar la voluntad de actuar. Tiene que haber un equilibrio entre oscilar de la reacción a la acción, y actuar a través de la iniciativa.

Sin un sentido del propio valor la confianza en sí mismo es imposible. Para actuar tiene que haber criterio. Es un resultado de la evaluación. La motivación provee el impulso para la acción. Es mejor sufrir por las consecuencias de la decisión propia que por la decisión tomada por otra persona.

Lo real

Sin una buena dosis de ego el liderazgo no es posible. La cuestión es si se trata de un ego saludable, si uno tiene en consideración el interés y la opinión de los otros al tomar una decisión. La seguridad del propio valor refrena el ego. Vanagloriarse es la peor parte del ego. La humildad manifiesta es otra forma de ego. Se educa el ego al tener en cuenta la necesidad de aprender porque uno no sabe lo suficiente.

Verdad es *veritas*, o lo que se puede verificar, y esto nos da un sentido de lo real. Este sentido debe tener continuidad para proveer seguridad, como en el caso de una amistad. El dicho que sólo Dios es real y el mundo en que vivimos una ilusión promueve una mentira ilusa. Bajo presión, la lógica de la supervivencia automáticamente elegirá lo que se adapte a nuestro interés.

Los principios para evaluar la realidad son, además de continuidad, su supervivencia por mérito propio. Una verdad es independiente en sí misma. No necesita otra verdad para su subsistencia, a diferencia de una mentira que necesita otra mentira para sobrevivir. Para su efectividad, nuestro sentido de lo real necesita adaptación a las circunstancias, ya que para que lo verdadero sea útil hay que ponerlo en práctica.

Lo real también se mide por su utilidad universal. La realidad o conveniencia de una ley social es justicia para todos. El hecho que la muerte sea inevitable y nuestro apego a lo conocido, tal como nuestra existencia física y las posesiones materiales para mantenerla en forma agradable, llevan a la noción de inmortalidad.

La realidad para que sea satisfactoria necesita evolución continua. Es una experiencia personal, bilateral, multilateral y consecuente. En la ancianidad esperar el cuidado de hijos desatendidos es irracional. El amor real es una experiencia que se mide por su perdurabilidad en el tiempo.

Integridad

Entre virtudes tales como la pureza de corazón, la compasión y la responsabilidad, la integridad es la más difícil de practicar. Significa pensamiento objetivo, palabras verdaderas, actitud servicial, acción constructiva y una relación saludable.

El hábito de mentir, aprendido en la niñez, debilita nuestro carácter. Comienza como un mecanismo de defensa. El niño miente infructuosamente para evitar el castigo. Luego, nuestra vanidad nos lleva a mentir exagerando nuestra imagen. Mentimos debido al egoísmo, tal como no declarar nuestro ingreso en su totalidad, si podemos, para no pagar la parte que nos corresponde del impuesto a las ganancias.

También mentimos para esconder algo que nos avergüenza. El político miente para lograr una ventaja electoral. El ejecutivo miente, inculcando a otros, para ocultar una mala administración. Aquellos en una posición de poder se abusan de él y obtienen una ganancia ilícita llamada corrupción. Indulgimos en las así llamadas mentiras piadosas para no lastimar a un amigo.

La práctica de la integridad es fundamental para fortalecer nuestro carácter. Es una auto-disciplina de capital importancia. Es un proceso de toda la vida. Sea cual fuere la justificación contraria, no existe sustituto a la honestidad, no hay sustituto a la transparencia en una relación.

Las mentiras religiosas son aún más desagradables. Que Dios ama a todos por igual es una mentira evidente en sí misma, cuando se observa la desigualdad del destino. Que Dios es omnisciente, omnipotente y todo misericordioso es contradictorio en sí mismo. Si es omnisciente no puede dejar de ver lo que está mal en su creación. Si no puede corregirlo, no es omnipotente o es inexcusablemente irresponsable al permanecer indiferente. La religión no debería indulgir en profecías.

Perdemos no sólo nuestra paz sino también energía debido a la actitud solapada. Estar libre de miedo es el resultado de la honestidad. El apego, de por sí producto de nuestro egoísmo, nos debilita. La integridad nos da fortaleza para transitar los caprichos de la vida.

Todos necesitamos un sentido del yo. Por la introspección podemos lograr un cierto grado de auto- conocimiento. Hay dos aspectos. Lo que ahora somos, nuestras debilidades y fortalezas, y lo que podemos ser al desarrollar nuestras potencialidades. Debido a la limitación de la naturaleza humana, algunos filósofos hindúes postulan que la meta de la vida es la realización del Ser superior. Pero, ¿qué es el Ser superior?

Sin un conocimiento profundo de lo que somos, la realidad de nuestro ser en nuestra manera de pensar, en nuestra reacción ante los desafíos, en nuestra relación diaria con los otros, la imaginación pretenciosa del Ser inmortal en nosotros será sólo eso, imaginación. Para concretar la potencialidad espiritual de nuestro ser es necesario mucho esfuerzo. Es un camino sin fin. Cuando hay sinceridad no habrá frustración.

Mirar hacia adelante

Cada uno de nosotros es un alma en evolución. Algunos lentos en este proceso y sujetos a desilusiones. Otros buenos para mantener el espíritu en alto y relativamente felices al avanzar en la vida,

mantienen sus metas en dimensiones alcanzables, con ajustes de tiempo en tiempo.

Hay una diferencia entre desilusión y depresión. A menos que sea patológica y necesite ayuda psiquiátrica, la depresión se puede tratar creando un interés, algo que anhelar y comprometerse para lograrlo. Aún en actos simples como dar más atención a otros, expresando un interés en su vida, disfrutar de una buena lectura, incluido lo que ocurre en el mundo, y aprender del pasado o sea historia, nosotros mismos podemos tratar los casos comunes de depresión.

En la exuberancia de la juventud, es fácil olvidar los valores de fidelidad y constancia. Deberíamos estar atentos a ellos y enfrentar el proceso de envejecimiento con gallardía. La vida es lo que hacemos de ella. Lo que no podamos retener, hay que soltarlo y buscar otros intereses.

La práctica del desapego, sin dejar de involucrarse en lo que se debe hacer, con seguridad será de ayuda. Una mente sin interés, curiosidad y motivación atrae todo tipo de miedos irracionales.

Saber que la vida está llena de maravillas es buscar nuevas dimensiones en las relaciones y el conocimiento. A medida que se envejece, se necesitan más períodos de descanso para mantener la salud física, pero para mantenerse en forma hay que hacer ejercicio, al menos largas caminatas divididas en forma apropiada de acuerdo con nuestras fuerzas. Mantener la mente ocupada con la lectura de temas interesantes es útil para conciliar el sueño. Despertarse cansado al envejecer no es raro.

Al mantenerse ocupado, la mente se vuelve ágil por el movimiento físico. Necesita un empujón luego de despertar.

La vida es un proceso fascinante. Debe haber un equilibrio entre introversión y extroversión. Una extroversión desequilibrada conduce a la superficialidad, del mismo modo que una introversión desequilibrada fomenta el egoísmo y, en casos extremos, la neurosis. El ideal es hacer uso de nuestra vida lo mejor que podamos.

NUESTRO LUGAR EN LA VIDA

La filosofía plantea tres preguntas básicas: de dónde venimos, dónde estamos - en lo que se refiere a tener un sentido de hogar - y hacia dónde vamos. ¡Mi respuesta honesta y sin reservas a la primera pregunta es que vengo del útero de mi madre! A la segunda: llamo hogar allí donde están los que me aman colocando mi bienestar antes que el propio, como yo lo hago con respecto a ellos, y donde estoy acostumbrado al paisaje, olores y sonidos y comparto mis valores en el espectro de la sociedad. A la tercera mi respuesta es: voy dónde quiero ir, en tanto las circunstancias, el conocimiento y la realización de los ideales que abrigo me lo permitan.

Contrariamente al mito popular, el principio de creación no puede confundirse con un creador. El creador debe ser un ser, una entidad, para crear. El creador debe tener una ubicación, un paraíso mítico, desde donde crear. La ciencia moderna no ha podido identificar un lugar con tales características. Tampoco se puede responder la pregunta de quién creó al creador sin ser ridículo. Afirmar que el creador se creó a sí mismo es ilógico, como un bailarían saltando sobre sí mismo.

Sin embargo, lo manifiesto, como también la antimateria no manifiesta, debe tener un origen. Según la interpretación de la ciencia, antes de que existiera el universo, antes de que el espacio fuera creado por la expansión de la materia, tuvo que existir una partícula de energía no manifiesta infinitamente pequeña que explotó en un

determinado momento cuando el tiempo comenzó como movimiento.

Los astrofísicos calculan que esto debe haber ocurrido hace entre doce y catorce mil millones de años, originando no uno sino miles de millones de universos, primero expandiéndose lentamente y luego rápidamente, algunos chocando caóticamente, otros explotando, algunos pareándose y girando, otros convirtiéndose en agujeros negros y algunos moviéndose en espiral como la Vía Láctea en uno de cuyos brazos externos gira nuestro sistema solar. Afirmar que esta, difícil de comprender, expansión de la naturaleza está presidida por un Dios es ofensivo para la inteligencia humana. Existen leyes: la de gravedad, electricidad, magnetismo, la fuerza fuerte o cohesiva, la fuerza débil o de descomposición. Pero no hay evidencia de que estén gobernadas por una autoridad suprema.

Dado que la necesidad es la madre de toda invención, Dios es precisamente eso, una invención que sirve de propósito para aquéllos que no tienen auto-confianza. Lo que hacen es proyectar a lo desconocido su esperanza de una deidad de la cual tomar fuerzas cuando están desesperados. En realidad, esta fuerza viene de nuestro interior, de la contraparte espiritual de la energía material que está en el centro de la conciencia individual, que también se llama alma, una entidad superior al concepto de psique en griego.

Tener la esperanza de la existencia de Dios no es sinónimo de realidad sino de fe. Para sostener la fe, ésta debe tener un grado de confirmación por su

consecuencia: fortaleza interior y paz. Si éstas no existen, la fe no es más que un anhelo. La realidad de la fe se encuentra en el compromiso con los valores en los que se tiene fe.

Energía en la materia

Hay una conciencia general llamada energía en la materia. En cierto momento en la evolución de nuestro sistema solar, esta energía se manifestó en diversas formas de vida, de las algas a las plantas, de las bacterias a los gusanos dividiéndose y multiplicándose hasta que finalmente se formó la conciencia individual para establecerse como mente en las diversas formas de vida, de las inferiores a las superiores.

Esta evolución continuó durante los últimos quinientos millones de años y culminó en los humanoides bípedos hace alrededor de tres millones y medio de años, la mayoría de ellos arrastrándose hasta su extinción. De éstos emergió una rama como humanos que aprendieron a hacer fuego y herramientas de piedra para cazar, hace un millón y medio de años.

A través del proceso de selección natural, la supervivencia de los más aptos y los que mejor se adaptaron a las cambiantes condiciones climáticas, surgieron nuestros ancestros, los seres humanos modernos, hace alrededor de doscientos mil años. En el transcurso de miles de años, la comunicación mutua que se inició con arrullos para expresar afecto

y gruñidos desprecio, evolucionó hasta convertirse en palabras para expresar sentimientos e identificar objetos. Esta fue la primera revolución en la historia de la humanidad.

La segunda revolución fue la invención de la agricultura hace alrededor de nueve o diez mil años. Al observar el movimiento de las estrellas nuestros ancestros aprendieron a relacionar las estaciones lluviosas y secas para sembrar y cultivar granos y adquirieron un conocimiento rudimentario de astronomía. Al verse obligados a asentarse en comunidades, la naturaleza humana tuvo que aprender a disciplinarse y ser cooperativa para protección y beneficio mutuo. Así surgieron nuestras nociones éticas.

Mucho después, la tercera revolución fue la invención de la escritura, cuando las palabras se hicieron visibles y rompieron la dimensión del sonido. La tipografía móvil, al hacer las copias de los libros asequibles, condujo a la expansión del conocimiento.

La especulación y las ilusiones condujeron al mito de la astrología. Se dice que la conjunción y ubicación de las constelaciones de estrellas en el momento del nacimiento determinan nuestro destino. El hecho de que en una longitud específica que conecta ambos polos, el factor determinante, miles nazcan cada hora no fue tomada en cuenta. Del mismo modo, nos gusta inculpar a las estrellas por nuestro infortunio en vez de tratar de superarlo por el esfuerzo personal.

Estructura genética

Decir que todos hemos sido creados iguales, o a imagen de Dios, es una broma cruel. Heredamos genéticamente nuestros recursos físicos y mentales de ambos padres, veintitrés pares de cromosomas en los que se distribuyen al azar de sesenta a ochenta mil genes. Los veintitrés cromosomas paternos deciden nuestro sexo: si uno de los dos xx de la madre se combina con el y de los xy del padre determinan el sexo masculino y los x de la madre en combinación con los x del padre determinan el sexo femenino. Es una simple regla genética. No es necesario confundir esto con un creador.

Los genes no sólo caracterizan el color de la piel y el iris, susceptibilidad o resistencia a la enfermedad, también contienen niveles innatos de inteligencia, destreza o falta de ella, y talento para las artes audiovisuales o la poesía o matemática. No son rígidos sino maleables. Por medio del esfuerzo personal se pueden superar significativamente las deficiencias de carácter y extender en gran medida los talentos.

El mito de haber sido creados a imagen de Dios, como se sostiene en el Génesis, debería interpretarse de la siguiente manera: tenemos potenciales espirituales que debemos utilizar y desarrollar y cuyas raíces sutiles deben ser fomentadas. Por sí misma la espiritualidad no florece. Naturaleza y educación son interactivas, siendo la última alimentada por estímulos externos y el esfuerzo personal. Lo mismo puede decirse de la afirmación

de Jesucristo en el Evangelio de Juan que el reino de Dios está dentro de nosotros, potencialmente al menos, a la espera de ser desarrollado.

Nada en la vida funciona sin liderazgo y guía. En el núcleo familiar los padres proveen la seguridad del nido, especialmente de la madre se obtiene la protección del amor durante la infancia, y luego de ambos padres lo que es aún más importante, la guía para la formación del carácter.

Estructura de mando

El funcionamiento efectivo de toda institución depende de la cadena de mando determinada por méritos que justifican el liderazgo. En el siglo VI antes de la era común, Kung (maestro) Fu-Tze, mal escrito y mal pronunciado como Confucio, fue uno de los primeros en insistir en la idea de una meritocracia, que comienza con el ejemplo moral de los padres ante los hijos, de los mayores en la aldea ante los pobladores comunes, el gobernante ante los habitantes de una provincia y, finalmente, del emperador mismo ante sus súbditos.

No siempre fue así, por supuesto, pero el punto era tener una cadena de modelos. Debe haber habido algunos emperadores chinos como Eduardo VII que no fue modelo para los súbditos británicos. Aun así, no se puede descalificar la necesidad de una estructura de mando.

El filósofo griego Platón insistió en la idea de un filósofo-rey que prestara su servicio como autoridad

máxima de una sociedad justa. En el peldaño inferior estaban los funcionarios que administraban la justicia como jueces, magistrados y comisarios de policía. La ley y el orden debían asegurar la paz social y prestar servicio a la gente común que estaba en el tercer y último peldaño.

Quienes eran designados políticamente debían representar las aspiraciones de las masas y proteger sus intereses básicos. Más de dos mil años más tarde, cuando surgieron las naciones estado, los líderes se eligieron por un período de tiempo en el marco de sus plataformas sociopolíticas por el consenso de la mayoría del electorado. El atenuante de este sistema era que si los elegidos no cumplían con lo que se esperaba de ellos podían ser reemplazados luego de finalizar su mandato.

A pesar de la aseveración de Platón de una visión absoluta de la verdad esperada del filósofo-rey, producto de un largo proceso de educación, no hay nada absoluto en la vida, menos aún en lo que respecta a la verdad. La verdad (*veritas* en latín) como una realidad verificable no plantea problema pero, su aplicación a diferentes circunstancias, abre la posibilidad de numerosas interpretaciones. Para evitar la manipulación y la justificación hipócrita, la integridad y la compasión deberían ser los principios determinantes.

Educación

La educación es el medio de traducir nuestra motivación para mejorar la naturaleza humana y las instituciones sociopolíticas. La educación debe ser homocéntrica y basada en la razón y no teocéntrica para que la religión no pueda manipular la vulnerabilidad emocional de la gente. La persuasión es la meta de la educación para que el individuo obedezca las reglas que se han acordado por consenso para el bien común.

Cuando la persuasión fracasa, tiene que haber medios efectivos para la obediencia de la ley, en cuyo caso los derechos personales deben subordinarse al bien común. El respeto a la vida privada del individuo y de la familia y sus propiedades son dos derechos fundamentales. Están seguidos muy de cerca por la libertad de expresar nuestros puntos de vista y practicar nuestras creencias religiosas, para aquéllos que así lo deseen, siempre que esta libertad vaya acompañada de responsabilidad mutua.

Finalmente, la educación debe servir para refrenar y sublimar los apetitos de la naturaleza humana: ser acumulativo, codicioso, avaro y demasiado indulgente en lo que a la gratificación personal se refiere. El ideal es la educación por inspiración, del mismo modo que la disciplina es más exitosa cuando se es consciente de la razón detrás de ella.

La meta de la educación es la formación del carácter sobre la base de la integridad atemperada por la compasión, el altruismo refrenando el

egoísmo, la apertura mental liberándonos de los prejuicios y la habilidad de aprender a través de la humildad del espíritu. Como el filósofo griego Heráclito dijo, el carácter es en verdad nuestro destino. Somos lo que hacemos con lo que está dentro y fuera de nosotros.

Es la educación la que nos libera de la superstición. Es la educación la que nos permite entender a Dios como una fuerza espiritual, más que como una deidad mítica. Dios no es ni uno ni muchos. Es mejor decir que la verdad es universal, más que 'una que los sabios llaman de diversas maneras'. No se puede pasar por alto el hecho que en nombre de un solo y único Dios se libraron guerras contra los que seguían al solo y único Dios de su grupo.

No fue el caso de los que adoraban múltiples divinidades, que no son más que diferentes aspectos del mismo espíritu universal. Mayor tolerancia atemperó sus credos. Los hindúes visitan los templos budistas y adoran a Buda como una de sus divinidades. Del mismo modo, los budistas visitan los templos de Kung Fu-Tze (Confucio) y Lao-Tze y en Japón los templos sintoístas, y viceversa, a diferencia de los que adoran a un solo y único Dios. ¿Rendiría culto un judío en una iglesia cristiana, sin hablar de un templo hindú, o un cristiano en una sinagoga? Es inconcebible que un musulmán visite un templo hindú (¡qué vergüenza los idólatras!). ¿Visitaría un protestante una iglesia católica y viceversa, o un griego o un cristiano ortodoxo ruso

las dos mencionadas anteriormente? De este modo,
la educación es la salvación.

¿QUÉ ES EL AMOR?

El amor es una emoción muy compleja, mejor dicho un compuesto de muchas emociones complejas. Satisface la necesidad de seguridad y un anhelo interno de plenitud a ser satisfecho. El vehículo físico, el cuerpo, necesita sobrevivir. La supervivencia es el instinto más fuerte que estimula todo tipo de emociones, tales como la necesidad de ser aceptado y comprendido. Un mejor nivel de comunicación es esencial para la comprensión mutua. Sin la aceptación de lo que uno es, la comunicación se inhibe.

El ser humano es cuerpo y alma, o de índole física y espiritual. La mente es el puente que conecta los dos polos. El lado físico sobrepasa al espiritual. El hecho de no estar satisfechos con lo físico es indicativo de nuestra potencialidad espiritual. La espiritualidad, sin embargo, no consiste en levantarnos antes del amanecer para meditar. Esto es sólo una disciplina, como la que se impone a los soldados. La espiritualidad es en sí misma, más que desinterés por las cosas mundanas.

El amor es por naturaleza de índole espiritual. Por lo tanto, es necesario saber qué es espiritual. La pureza de corazón es el primer requisito. Sólo en un corazón libre de odio y de su forma más tenue y ubicua, el resentimiento, se puede cultivar el amor. El segundo requisito es ausencia de egoísmo. El amor de una persona egoísta no puede dar plenitud y no puede llamarse amor verdadero. El amor no es algo que se pueda exigir a otra persona. Es una

reacción química entre dos individuos, especialmente en la relación entre hombre y mujer.

Esta reacción se debe al hecho que, luego del hambre, la segunda expresión más fuerte del instinto de supervivencia es, según Sigmund Freud, a través de la libido, el instinto inconsciente de procrear. La sexualidad es una emoción compleja. El medio para experimentarla y expresarla por supuesto, es el cuerpo. Entonces, es de índole física. Su interacción sólo es posible por atracción mutua. Su fuerza está presente en la efervescencia de la juventud. Aquellos que se inclinan por sacar provecho de esta circunstancia, no tienen derecho a quejarse de que su cuerpo ya no sea deseado por sus antiguos amantes, cuando pierde el brillo de la juventud.

La infatuación es ciega por naturaleza, pero afortunadamente temporaria. El amor debe ser más que una infatuación para que dé plenitud. Significa compartir los valores mutuos. Se valora a la persona amada por el reflejo de sus propios ideales, tales como tratar de ser menos egoísta y auto-importante, tratar de ser más responsable y considerado. Esta compatibilidad hace al amor perdurable. Es el reflejo mutuo de las almas. En estos casos excepcionales se puede llamar al otro compañero del alma.

Supervivencia y plenitud

La ley de supervivencia se manifiesta a través del hambre y luego por la libido. Un niño llora debido a tres razones: hambre, dolor de barriga y por sentirse

desatendido. El amor provee el escudo de protección en los primeros años de vida como respuesta a la necesidad de ser querido. Muchos de los problemas psicológicos en la vida adulta provienen de no haberse sentido querido por uno o ambos padres en la niñez.

La necesidad de ser querido conduce al anhelo de plenitud. Es un anhelo espiritual sutil con raíces profundas en nuestra conciencia. Este anhelo no tiene fin. Todo lo que se pueda definir como espiritual es ilimitado. Detrás del nivel consciente de la mente está el subconsciente, detrás del cual está el inconsciente. Detrás del inconsciente está la entidad espiritual de nuestro ser llamada alma. Es un campo de energía. Su espiritualidad es de índole individual e indica el estado de su evolución.

Algunas tradiciones usan, como términos intercambiables, alma y mente interna o espíritu interno. Nadie nace como una hoja de papel en blanco en lo que respecta al alma o la mente interna. También se denomina alma al corazón puro. Está ubicada, por supuesto, en el cerebro. Como la paz y la armonía se sienten en el corazón, en su rítmico latir, se cree que el alma está ubicada allí.

Dentro de la envoltura física se encuentra la envoltura vital, dentro de la cual está la envoltura mental. La envoltura mental se divide en tres niveles, el consciente, el subconsciente y el inconsciente. En realidad no son niveles, a pesar de que tradicionalmente se los describa así, sino neuronas entrelazadas a través de las cuales la energía transmite una preferencia.

La evaluación, resolución y la voluntad de actuar tienen lugar a nivel consciente. En el subconsciente se encuentra el archivo de los recuerdos derivados de la experiencia a través de los sentidos en su relación con objetos externos.

Los deseos surgen en el inconsciente, estimulados por los instintos básicos. Se filtran a través del subconsciente donde se determinan las preferencias. Una preferencia puede ser producida por un objeto externo. Desde la juventud temprana la ley de supervivencia se manifiesta a través del instinto de procreación que se halla en el inconsciente. El instinto de procreación es de naturaleza física, una pasión que interactúa entre las versiones masculina y femenina del cuerpo a través de la atracción mutua.

Este escritor y el lector son una culminación de este instinto, una pasión, una sensación que no puede realmente llamarse amor. Los sentidos cobran energía por la envoltura vital dentro de la envoltura física. Detrás de la envoltura vital se encuentra la mente que se enfoca en el objeto del deseo. Los sentidos por sí mismos no funcionan sin un impulso mental. El impulso mental toma su fuerza del campo de vitalidad dentro del cuerpo. Su conjunción se llama pasión.

Tenemos una amplia gama de emociones. Dado que la más externa es física, se la llama pasión. Dado que la más interna es espiritual, se la llama amor puro. Entre ambas están los diversos matices de la pasión, en un extremo, y del amor en el otro. En una relación de confianza mutua, tal como en el matrimonio, deberían coexistir. Pero cuanto más

cerca está la conciencia del alma, menos necesita el cuerpo.

A una emoción posesiva se la denomina amor egoísta. El ego es la deidad que la dirige. El cuerpo es el instrumento a través del cual el ego busca su satisfacción en relación con una entidad similar. En un amor egoísta el rol de amar es más importante que la persona amada. Es una sensación del propio ego y no puede denominarse amor verdadero.

Hay dos medidas para verificar la realidad del amor. Colocar el bienestar de la persona amada antes que el propio es una. La otra es, si existiera la oportunidad, ¿elegiríamos sin dudarlo al mismo padre y madre, el mismo marido o mujer?

Obligación y responsabilidad

La infatuación, que proviene de la libido, por supuesto, no puede llamarse amor verdadero sino pasión. Luego de su satisfacción, el impulso físico y la emoción pierden su fuerza. Reaparecen como proceso biológico. Por la repetición se pierde la intensidad y hay que esperar para su resurgimiento. El aspecto físico busca variedad para entretenerse y mantener vivo el impulso.

Dado que la unión sexual está dirigida a la procreación, su consecuencia es el embarazo. El embarazo es un asunto serio que conlleva responsabilidad. Sin embargo, dado que la pasión busca mayormente el entretenimiento sin tener en cuenta las consecuencias, la contracepción se vuelve

inevitable. La teología se adapta a este hecho regulando la unión durante los períodos seguros en que se puede evitar la concepción. En la práctica, esto no funciona tan fácilmente.

La concepción no deseada da lugar a un conflicto moral complejo en lo que se refiere a poner fin o no a un embarazo. Dado que la debilidad humana ante la pasión, especialmente en la juventud, es inevitable, la realidad del aborto en todas las sociedades en que está prohibido, lleva a su puesta en práctica sin garantías médicas. Las niñas y las mujeres pobres sufren más las consecuencias de una operación mal hecha que las ricas, que recurren a una asistencia médica adecuada.

Nos guste o no, mujeres responsables le han comentado a este escritor que niñas y mujeres que quedan embarazadas a pesar de los recaudos, que no están en condiciones de tener al niño, pondrán fin al embarazo de todos modos. La pregunta es, ¿deberían tener acceso a una atención médica segura o, por el contrario, estar obligadas a sufrir las consecuencias de recursos incompetentes y clandestinos? En un país como Argentina, por ejemplo, donde el aborto está prohibido, en una población de treinta y siete millones, se realizan 350.000 a medio millón por año, o mil por día.

Frente a esta alarmante realidad, muchos países como Italia, una nación católica, han legalizado el aborto, a pesar de la advertencia del Papa en contra de ello. En la mayoría de los estados de los EE.UU. y en la mayoría de los países del mundo es legal. La legalidad se cubre por un pretexto débil -la

protección de la salud mental de la madre- que debe ser certificada por un médico. La vida es hipócrita al adecuar lo permitido, en aras de la practicidad, y así violar un mandato religioso sacrosanto.

La legalización del aborto en Italia no ha incrementado su porcentaje, sino que ha disminuido la muerte y las complicaciones pos procedimientos en la salud de las niñas y mujeres involucradas. Toda vida es sagrada. Nadie con un ápice de conciencia recomendaría la terminación de ninguna de sus formas. Pero la pregunta moral es: ¿Quién tiene mayor derecho? ¿Una mujer adulta o un feto que depende de ella para su supervivencia?

En el momento de la concepción todos los factores genéticos se incorporan en el núcleo, que la naturaleza rechaza alrededor de media docena de veces, igual que en el caso de fertilización in vitro, antes de adherirse al útero para formar el feto. El sistema nervioso se forma entre las diez y doce semanas de su existencia. La pregunta es: ¿cuándo aparece el factor espiritual o el alma para darle un carácter sagrado? ¿En el momento de la concepción o cuando se forma el sistema nervioso del feto?

Viendo la realidad desde la condición de un monje célibe, la conclusión del escritor es: los sacerdotes y los políticos deberían mantenerse fuera del dormitorio de una pareja. Sólo a los involucrados les corresponde tomar la decisión, aunque sea desagradable. Sin embargo, sin un sistema legal ninguna sociedad puede funcionar. Por lo tanto, debería tener leyes que funcionen, no leyes hipócritas que son, de todos modos, burladas.

Evolución a través de la aspiración

El amor es una emoción que es de la naturaleza de la devoción. De índole espiritual, permite que nuestra naturaleza humana, básicamente egoísta, evolucione. El amor es una motivación que requiere la disciplina de nuestro egoísmo. Cuanto más profundo es el amor, más difícil es definirlo. Sin embargo, la realidad de algo reside en su posibilidad de ser aplicado. Esto debe definirlo. El amor verdadero nunca se contenta con ser sólo una emoción amorosa. Anhela sustanciarse a través de hechos, preocupación y cuidado, por los cuales se mide nuestro afecto, aun cuando el amor verdadero no tenga límite.

Es como la teoría de Albert Einstein que sostiene que la energía crea el espacio para sí, expandiéndose. Es una expansión interactiva. El amor es una calle de dos sentidos, en la cual los movimientos sólo pueden sustanciarse por la reciprocidad. Amar por el amor mismo es un dicho tonto. Se puede imaginar que uno ama a otro. Pero será sólo eso, imaginación, sin la motivación para llevarlo a la práctica y descubrir hasta qué punto nuestro egoísmo lo permitiría.

Algunos filósofos hindúes indulgen en otro dicho tonto e hipócrita: "Un sabio no ama ni odia a nadie". No hay virtud en ello. Nadie puede estar más allá del amor y el odio, los dos instintos, uno contraparte del otro, enraizados en toda alma. En la práctica se puede ver que el sabio termina amándose sólo a sí mismo y a su misión. Esto puede observarse en la

auto-importancia de muchos de los así llamados sabios. Un sabio verdadero trata de disciplinar sus preferencias y aversiones. Trata de elevarse por encima de ellas y ser imparcial en su actitud y conducta.

Otro dicho falso es que un santo ama a todos por igual, o que ama a todo el mundo. El amor es una emoción interactiva. Sólo puede ser bilateral, y multilateral de un modo limitado. Se puede y debería tener una mente abierta y libre de prejuicios. Se debería tratar de ser justo con todos. No significa que uno ame a todo el mundo. El Papa Pablo VI dijo una vez a un monje hindú que lo visitó que amaba la India. Lo que en realidad quiso decir es que amaba los valores espirituales que la India representaba. El amor es, entonces, específico.

El amor necesita espacio para expandirse, en el sentido que podemos amar a una persona hasta tanto merezca ser amada. Al tratar de amar más aprendemos a amar infinitamente mejor y, en consecuencia, nos volvemos mejores seres humanos. El amor no es nunca ciego. La infatuación sí lo es. El amor tiene una visión muy clara. Hay un misterio inherente al amor. Es misterioso en tanto sea una emoción compleja, pero no continúa siendo un misterio cuando tratamos de ponerlo en práctica.

Hay que ser cuidadosos con los misterios. Al pensar o aceptar algo como misterio, descartamos la posibilidad de aprender de él. Por lo tanto, se vuelve un escapismo. También puede convertirse en una herramienta de un maestro inescrupuloso, para ser

útil a sus móviles ocultos a través del engaño a los crédulos.

El amor es un intento espontáneo para evolucionar espiritualmente junto a aquellos pocos con los que podemos relacionarnos. En tales relaciones muchos factores intervienen para definir su realidad. Una madre amaba tanto a su niño pre-adolescente que no le permitía andar en bicicleta para que no se lastimara. Su amor era sincero, pero era amor egoísta, no amor verdadero. Hasta su vida adulta el niño no supo andar en bicicleta. Como tal, la madre no satisfizo un requisito básico del amor, la responsabilidad.

Si es tímido para amar, también lo es para acercarse a desconocidos, la sobreprotección en la niñez es la causa. Sólo haciéndole frente y por la iniciativa de abordar a los extraños se puede superar la timidez. Muestra falta de confianza en uno mismo. También ayudando a otro podemos ayudarnos, en el sentido de ganar confianza en nosotros mismos.

Del amor a uno mismo al amor liberador

Al amor a uno mismo, en general, se lo desaprueba. A su opuesto, el odio a uno mismo, también. Nadie necesita decir que deberíamos amarnos, como diría la mayoría de los psicoanalistas, para lograr confianza en nosotros mismos. Es un hecho natural de la vida, relacionado con la supervivencia. La cuestión es si somos malsanos en ello. Por la observación, deberíamos

amar nuestras características merecedoras de amor, para desarrollarlas. Del mismo modo, deberíamos tomar nota de los rasgos indignos de amor y tratar de superarlos practicando su contraparte, en vez de odiarnos, que no es más que la otra cara del amor a nosotros mismos.

Lo que se llama amor espontáneo realmente no se logra sin esfuerzo. La motivación es lo que lo hace parecer fácil. La voluntad está involucrada para actuar. La voluntad está inspirada por la motivación. El deseo puede ir y venir pero se necesita la voluntad para llevar a la práctica un deseo. Se elige de entre una variedad de deseos para obtener el foco y luego ponerlo en práctica. La traducción literal de la expresión que se usa en inglés para enamorarse es "caer en el amor"; nadie dice "elevarse en el amor". Caer significa quedar atrapado en la propia infatuación. Tiene dentro de ella las semillas de "caerse fuera". Es el modo que tiene la naturaleza para que un hombre y una mujer se unan. Posibilita a la mujer concebir su progenie. El dar a luz y cuidar del recién nacido requieren la seguridad del nido. Esto hace que la mujer se preocupe más por su seguridad material. El hombre no siente esta necesidad porque este acto de unión es momentáneo y no tiene que sufrir las consecuencias del embarazo. Él, entonces, tiene que desarrollar un sentido de responsabilidad en la relación sexual. Ese sentido amplio de responsabilidad, tanto para el hombre como la mujer, es una característica básica del amor.

La llegada de la píldora anticonceptiva contribuyó ampliamente a la paz mental de las mujeres jóvenes.

Entre las clases medias, la apertura del mercado laboral en relación a la educación comercial y de secretaría de las mujeres las volvió menos dependientes de sus parejas. Además de formar una familia, el matrimonio es cada vez menos una fuente de ingresos. En vez de depender de sus maridos, la educación de las mujeres les dio la posibilidad de la separación cuando el matrimonio dejó de funcionar en vez de atormentarse en una relación desdichada.

Ser proveedor no le da automáticamente al marido derechos sexuales sin el consentimiento de la mujer. Entre la gente no educada, la negativa de la mujer conduce a la violencia del marido. Aún entre los educados, el mal trato de la mujer debido a la ira de cualquier tipo, simplemente porque el hombre es físicamente más fuerte, no es inusual. Todos estos hechos evidencian qué pequeño es el rol del amor en una relación de pareja.

Al envejecer, a los sesenta o setenta, la necesidad del sexo muestra la naturaleza burda de su amor. Con la edad la sexualidad no disminuye en la mujer, como ocurre con el hombre. El ideal oriental es que el amor debería tornarse más espiritual con el paso de los años, expresando atención y cuidado, y menos sexual. El cuerpo, la mente y el alma continúan siendo tan importantes como siempre.

Identidad e idealismo

Al jugar con la madre, el infante desarrolla su sentido de identidad. El fracaso de la madre en

estimularlo hace que el infante no tenga guía. Es de extrema importancia que la madre hable a su infante tanto como sea necesario para mantener viva su atención y estimular su mente. Que entienda lo que la madre dice no es lo importante sino el sentimiento de comunicación.

A medida que el infante se hace niño y el niño adolescente, el proceso de identidad se vuelve multifacético y la mente aprende a analizar y discernir sus deseos. Al principio el infante mide su poder, comprueba que llorar le trae ayuda. Luego tiende a volverse tiránico, pero bien pronto aprende las limitaciones de su poder. Cuando el niño se pasa de listo, aprende la lección del castigo. El castigo siempre debe ser instantáneo, nunca premeditado ni postergado, para no dejar cicatrices indelebles en la mente del niño.

El castigo sin explicación hace que el niño se cubra con un velo mental y se proteja en la soledad. Es muy necesario evitarlo, especialmente con aquellos niños que tienen predisposición a ser solitarios. El propósito del amor es también sacar al ser amado de su caparazón, y absorberlo en el amor de un alma afectuosa. Las ataduras de la timidez y la duda caerán. Un sentimiento de liberación surge de la fusión de dos almas. Al estar unidos, aunque sea momentáneamente, se sienten como almas libres.

El miedo a la libertad se debe a la inseguridad de sentirse completamente solo. Por un lado, nos gusta hacer lo que más nos beneficia, hasta disfrutar de un capricho afirmando nuestro ego. Por el otro, no queremos que nos dejen de lado de un grupo como

alguien no querido. Sin embargo, amando y siendo amados evolucionamos como almas libres. Cuando no hay exigencia, el amor es como una brisa, que sopla libre y limpia las telarañas que se forman por los hábitos y ventila con frescura la mente y el espíritu interno. Sin exposición a las ideas e ideales de otras personas la mente pierde su chispa.

Los seres humanos, tanto hombres como mujeres, no son monógamos por naturaleza. La disciplina de la fidelidad y la constancia son muy importantes para profundizar la experiencia del amor. Es un lazo elegido libremente para refinar nuestras emociones. La promiscuidad adultera el amor, aumenta su vulgaridad, promueve la hipocresía y vuelve a la experiencia superficial, aunque excitante.

Las parejas que se forman libremente se fortalecen por la fidelidad y la constancia, dejando al mismo tiempo la puerta abierta para disolverlas si la relación no funciona. El estigma del divorcio es irracional e hipócrita, al observar que el cuarenta por ciento de los matrimonios en el mundo desarrollado no funciona. La institución del matrimonio agrega una dimensión más profunda a una relación en el sentido que los votos maritales son de carácter espiritual, ya que se hacen 'delante de Dios'. Este es el significado de la frase que el matrimonio se 'hace en el cielo' aun cuando la pareja no haya estado allí ni haya visto a Dios. El matrimonio en realidad se hace dentro del hogar donde se practican los ideales de integridad y responsabilidad, fidelidad y constancia.

Sin romanticismo no hay amor. Es un sentido de asombro, imaginación, expectación envuelto en un velo de misterio. Pero eso es lo que posibilita la expansión del espíritu, la exploración de las profundidades mutuas. El romance, sin embargo, tiene una vida corta, hasta que el aburrimiento nacido del hábito se apodera de él. Como se dijo anteriormente, lo que mantiene a dos personas unidas es la compatibilidad de valores. Deber, responsabilidad y atención cuidadosa son los agentes de unión. Su realismo provee de idealismo al amor.

El amor nunca es prosaico. Cuando la poesía desaparece, por la familiaridad, el amor pierde su brillo y finalmente palidece. Es por eso que el amor no debería darse por sentado aunque la experiencia de certeza sea suficientemente profunda. Se debe nutrir, alimentar su aspecto de asombro, indagar la profundidad de su satisfacción, sentir su naturaleza espiritual en lo saludable de cada ser. Así es como se aprende a hacer real el idealismo del amor.

¿QUÉ ES EL KARMA?

La raíz sánscrita de la palabra *karma* es *kri*, o lo que crea o logra. *Kartâ* es el que actúa. *Kârya* es trabajo o acción. *Kartavya* es deber. *Swârtha karma* es acción egoísta: *swa*, uno mismo, *artha* interés. *Purushârtha karma* es acción espiritual: *purusha*, espíritu.

Hay tres tipos de *karma*. *Sanchita karma*, o acciones acumuladas durante varias vidas pasadas, no resueltas. Conforman las tendencias genéticas e influyen las acciones presentes. La parte de *sanchita karma* no resuelto forma la base de *prârabdha karma*, la causa de la vida actual.

La filosofía del *karma* no se puede desconectar de nacimientos previos y futuros. Busca explicar la injusticia de la vida, tal como observar que los malos tienen buena suerte y los virtuosos deben enfrentarse a una serie de situaciones adversas, en el sentido de sufrir las consecuencias de acciones pasadas que no fueron realizadas en la vida anterior.

Normalmente las acciones presentes se resuelven rápidamente por sus consecuencias. La parte no resuelta junto con el restante de *sanchita karma*, continúa formando el *prârabdha karma*, que se supone da origen al nacimiento siguiente.

La filosofía Vedanta observa que *avidya*, o la ignorancia de nuestra identidad con Brahman o Dios o el espíritu supremo, da origen a *sanchita karma*. *Ahamkâra* o conciencia del propio ego o auto importancia, da origen al cautiverio inherente en las acciones presentes.

Avidya está basado en el inconsciente, *antar-chitta*. *Ahamkâra* funciona a través de la mente consciente, *manas*, con raíces en el subconsciente, *vahir-chitta* y el inconsciente. El aspecto consciente de la mente evalúa y decide actuar, dando origen a la experiencia y a semillas de consecuencias, que darán origen a *âgâmi* o acciones futuras.

El karma es alterable

Errónea pero generalmente se interpreta la palabra *karma* como destino, sobre el que no tenemos control y que es inalterable. El simple hecho es que nuestro *karma* es una consecuencia de la convergencia de *prârabdha karma* con *kriyâmâna karma*, una consecuencia del pasado que trata de resolverse a través de *purushârtha* o esfuerzo personal.

El esfuerzo personal con inspiración espiritual no es sólo una responsabilidad sino un deber primario.

Artha es interés, en *purusha* o en nuestro ser superior, o valores espirituales que sirvan de guía a nuestras acciones. La aceptación ciega del destino es contraria al hecho de haber evolucionado como seres humanos. Un animal expresa su existencia a través de los instintos. A nivel humano, la vida se lleva a cabo por el discernimiento, la motivación y el compromiso.

El *karma* se lleva a cabo por la calidad de la naturaleza humana, que se relaciona con los sentidos. Una observación de las Escrituras es que

con el control del órgano del olfato se controla *prithivi tattwa*; del paladar y la lengua, *apas*; de la vista, *agni*; del tacto, *vâyu* y del oído, *âkâsha tattwa*. A pesar de que tal explicación busca relacionar la naturaleza humana con la naturaleza que lo rodea, pretender mantener que se pueden controlar los elementos es absurdo.

Hay muchas fantasías respecto de la transmigración a *swarga-loka* o un plano celestial, a *naraka* o infierno, aunque sólo para una permanencia temporaria, incluso en *Brahmâ-loka* o el plano del creador, que no debe confundirse con Brahman o el ser supremo, sin forma, o *paramâtman* en el que *jivâtman* o el alma individual por último se fusionará.

Sin embargo, para la mayoría de los hindúes una vida deseable después de la muerte significa una existencia inmortal con Dios en una morada celestial y con felicidad eterna. Para el no creyente, la muerte significa la extinción del alma o la individualidad de la conciencia misma, junto con el cuerpo y la mente.

La filosofía del *karma* tiene un papel significativo en el pensamiento tradicional japonés y chino y también en los países donde el budismo influenció las culturas autóctonas.

Desapego

El apego está relacionado con el cuerpo físico y todo lo que lo sostiene y le da seguridad. Es el origen de las ataduras a través de la dependencia. Como las

acciones son inevitables mientras vivimos, la filosofía hindú insiste en el desapego, o no dependencia de objetos e individuos, para que el resultado de las acciones no nos afecte. No significa indiferencia al realizar una acción, porque si no estamos atentos al resultado no podemos aprender a mejorar la acción.

El dicho en el Bhagavad Gitâ: *Ashahi paraman duhkham, nairashyai paraman sukham* (la expectativa causa dolor supremo, la ausencia de expectativa, felicidad suprema) es hiperbólico y, en consecuencia, falso. Sólo la expectativa estúpida causa desilusión, no 'dolor supremo'. La ausencia de expectativa por sí misma no puede causar 'felicidad suprema'.

La filosofía del *karma* se puede practicar mejor según las enseñanzas del filósofo hindú del siglo VIII Shankaracharya en su obra *Vivekachudamani*. Allí habla de cuatro disciplinas (*sadhana-chatushtaya*): 1) *Viveka* o conocimiento a través del discernimiento, 2) *Vairagya* o desapasionamiento, 3) *Shat-sampatti* o seis riquezas y 4) *Mumukshutwa* o un profundo anhelo de liberación.

Las seis riquezas son: 1) *Shama*, serenidad, 2) *Dama*, auto-disciplina, 3) *Titiksha*, perseverancia, 4) *Uparati*, desapego, 5) *Shraddhâ*, fe y 6) *Samâdhâna*, equilibrio interior.

La antigua tradición hindú permite al estudiante de las escrituras disentir con las enseñanzas que allí se encuentran y a no aceptar todo lo que allí se dice, siempre que lo haga después de un cuidadoso

discernimiento, con humildad de espíritu y que sea el resultado de su experimentación y experiencia personal. La vanidad en un ateo lo aniquila como estudiante, mientras que la sinceridad lo convierte en un buscador de la verdad.

KARMA Y DESTINO

Cursillo dictado en el Centro Sivananda
Yoga-Vedanta de Uruguay



SWAMI SHIVAPREMANANDA

KARMA Y DESTINO I

Para el cristianismo el destino fue dado por Dios, pero con la responsabilidad del libre albedrío.

Para San Agustín, sin la voluntad de Dios ni una hoja se podría mover, o sea, no existe el libre albedrío.

Personalmente no creo en esto. Para mí, Dios no es una entidad que vive en el Paraíso (un lugar determinado), arriba, en el cielo (el espacio no tiene arriba, ni abajo). Dios, según mi criterio, es una fuerza espiritual, trascendental e inmanente.

Si Dios fuera una entidad tendría que estar localizada. ¿Dónde?

Si Dios es omnipotente y perfecto ¿cómo pudo ser creador de algo imperfecto?

Los mitos deberían ser inteligentes, éste no lo es.

Jesús mismo dice, según el Evangelio de Juan (capítulo IV, versículo 24) Dios es una fuerza espiritual.

Dios es inmanente en todo y en todos como energía.

La energía es la que da la forma. Forma es materia.

Dios es energía espiritual, no está limitada por nada, es infinita.

Espacio y tiempo

Einstein decía que no hay nada infinito, que la energía al expandirse crea la forma o sea que la

forma es expansión de energía. El espacio está formado por la expansión de la energía.

El movimiento de esa expansión produce el tiempo, calculando la moción entre dos puntos. Tiempo es una forma de medir, según la relatividad de dos objetos en movimiento. Si no hay movimiento no hay tiempo.

El movimiento de la luz es de 300.000 Km/s. Demora ocho minutos para llegar desde el Sol a la Tierra, esa distancia está medida por el tiempo.

La rotación de la Tierra es de 24 horas y fracción, que se subdivide en minutos y segundos.

La traslación demora 365 días, seis horas y fracción, que se acumulan para formar un día más cada cuatro años, llamado bisiesto.

Todo movimiento en su relatividad produce el concepto: tiempo.

Esta teoría de Einstein es muy difícil de comprender, aun para los científicos, algunos opinan que sólo la entendió él.

Estos distintos ritmos de movimiento han cambiado en los millones de años de evolución, hace 3.000 millones de años la traslación de la Tierra era diferente a la de hoy.

En nuestro planeta la fuerza de gravedad no permitió que el vapor de agua se escapara, como sucedió en Marte.

Evolución de la materia

Todas estas condiciones facilitaron la evolución de la energía material o *Prakriti*. Su orden determinó, que el átomo fuerte absorbiera al más débil. Esta ley se trasladó hasta el nivel humano. No se puede escapar de ella. Es nuestro origen.

Los mitos deben ser convincentes. Nuestro origen no puede ser perfecto porque nosotros no lo somos, sería una contradicción.

La ciencia supone que existió un átomo original, que era causa de su propio efecto, que explotó hace 12.000 millones de años creando el universo: 50.000 millones de galaxias, algunas parecidas a la Vía Láctea, otras diferentes.

La Vía Láctea está formada por 200.000 millones de estrellas y tiene una antigüedad de 4.600 millones de años. En uno de sus brazos está ubicado nuestro sistema solar.

Hoy a través de los telescopios se pueden ver unos cien sistemas solares, pero sin probabilidad de vida, tal como nosotros la conocemos.

Las bacterias existieron desde el principio de la creación. Con la combinación de sólo tres componentes: Hidrógeno, Helio y Carbono es posible la vida. El origen de la creación es la materia.

Evolucionamos de las bacterias. No es un buen origen en que pensar, pero es un hecho.

Aunque también existe el espíritu.

En el átomo original existían dos aspectos, uno manifestado *Prakriti* y otro no manifestado *Purusha*.

Sólo hace 500 millones de años estas bacterias comenzaron a evolucionar. En el proceso de la evolución surgirán los dinosaurios y serán destruidos por la caída de un cometa.

Hace 2.500 millones de años el mono evoluciona, se pone de pie, pudiendo ver así a la distancia y liberando sus manos. Esto le permitió elaborar artefactos. Fue un proceso muy lento.

Sólo hace 200.000 a 100.000 años que surge el Homo Sapiens.

El despertar espiritual

Como lo indican las literaturas, apenas hace 3.000 años que *Purusha*, la conciencia espiritual, despertó en el ser humano.

Purusha dice: al pez chico hay que protegerlo, el pez grande debe ser restringido para que no abuse de su fuerza.

Es *Purusha* que posibilitó tener anhelos espirituales, civilizar al ser humano y que la sociedad civilizada fuera una colectividad de seres humanos civilizados.

Un porcentaje mínimo de seres humanos despertó espiritualmente.

Si consideramos la historia como evidencia, esto es un hecho.

Destino, es lo que hacemos con lo que tenemos, por dentro y por fuera, con nuestras potencialidades positivas y negativas. Despertando las positivas. Dominando las negativas, como la violencia y el

odio y aprovechando útilmente las circunstancias (externas).

La violencia la dominamos con: paciencia, tolerancia y comprensión.

Conducta: son las acciones guiadas por el discernimiento y los ideales espirituales.

A través del discernimiento se forman los ideales espirituales.

Que Dios nos dio la capacidad de pensar, es una mentira. El criterio viene por la educación. Si no se tiene educación, será dominado por sus instintos (*Prakriti*). Si tiene la oportunidad robará y aplastará al más débil, así es nuestra naturaleza humana. Sólo por la educación se despierta la conciencia de lo que es bueno o malo.

El criterio surge por la experiencia. Podremos escuchar o leer muchas enseñanzas, pero sólo por la experiencia podremos evitar el sufrimiento.

Karma es acción

La vida es más reacción que acción. *Karma* es acción.

El *karma* tiene tres aspectos: las acciones pasadas, las presentes y las futuras.

El presente es consecuencia de las experiencias del pasado, por el estímulo de las circunstancias: internas, la herencia genética y externas, las oportunidades, el aprovechar o no nuestras potencialidades. Las acciones corrientes de hoy, serán causa de las acciones futuras.

En el hinduismo y en el budismo existió y existe la filosofía de la reencarnación.

Para el cristianismo, los buenos van al cielo y los malos al infierno. Se establece además que si se confiesan en Pascua los malos serán absueltos. Esto es malo porque si tan fácilmente se es absuelto, se volverán a cometer malas acciones.

Según los sacerdotes, el arrepentimiento sincero motivará para hacer buenas acciones.

Si el arrepentimiento fuera sincero no se cometerían tantas malas acciones. El espíritu quiere pero la carne es débil.

No sé si existe la reencarnación, pero es preferible como mito, en lugar del cielo e infierno eternos.

Hasta que no haya una evidencia no puedo decir si es o no posible, mi mente no es capaz de conocer todas las posibilidades. Tal vez dentro de unos siglos la capacidad cerebral sea mayor.

Hoy la ciencia genética sabe que los instintos se transmiten por varias generaciones.

Determinan la personalidad:

- Las cualidades positivas y negativas heredadas de nuestros padres y abuelos.
- La formación recibida en el hogar.
- La estrecha relación con la madre, ya que en los primeros seis meses se absorben sus emociones, por su mayor contacto físico.
- La buena influencia de ambos padres, que enseñarán a sus hijos el sentido del bien y el mal. Si no lo hacen es una irresponsabilidad grave de su parte.

Pero la ciencia genética es aún muy imperfecta. Nuestras capacidades, voluntad y predisposición para la adaptación son distintas.

El *karma invisible*, es la información genética.

El *karma de la casa*, tiene varios aspectos como el amor - quien recibe amor crecerá emocionalmente maduro. Podrá relacionarse con los demás de una manera más equilibrada, de lo contrario dará más o menos amor de lo necesario; y los valores morales que se asimilan desde los cinco años aproximadamente.

El *karma de la sociedad*, es la influencia del medio ambiente: escuela y barrio.

El *karma interesado en uno mismo*, es la indulgencia frente a nuestros apetitos negativos, como la violencia y el odio.

El *karma interesado en el espíritu*, es la evolución espiritual, al interesarse por los valores espirituales.

Preguntas formuladas al Maestro Swami Shivapremananda

(Miércoles 18 de febrero del 2004)

¿Qué motivó el despertar de Purusha?

Purusha surge para evitar el sufrimiento, por la ley de *Prakriti* no somos felices.

¿Cómo mejoro mi karma?

Amando los ideales espirituales y haciendo esfuerzos positivos. Sólo el 10% de la información genética recibida se estima que es incambiable, el

resto puede modificarse, varios grados, por el propio esfuerzo.

¿Si nazco con ventajas, puedo decir que es mi karma?

Sí, su *karma* genético.

¿Cuál es el Karma predominante?

El del pasado, porque actuamos 1º) por los instintos, 2º) por el desafío de las circunstancias y 3º) por el criterio.

KARMA Y DESTINO II

Debo aclarar que *Karma* no es meramente una consecuencia de las acciones pasadas, como está entendido.

Por ejemplo: Mi destino es venir periódicamente a Montevideo. Esto es una consecuencia de mi aceptación de las personas que dirigen el Centro y viceversa. Entonces, destino es una consecuencia mutua de predisposición. Que el grupo puede aprender de mi las enseñanzas espirituales, según mi interpretación, y que yo acepto a los que lo dirigen, porque considero que son personas íntegras, ya que no es un sentido de importancia en sí mismos lo que los impulsa a dirigir el Centro. Como esta actitud me agrada, considero que son aceptables.

Pero este Centro tiene una historia. Un colega mío vino en 1961, un año antes que yo, invitado por el Subsecretario de Relaciones Exteriores, Mateo Magariños (hoy fallecido). Él le escribió al embajador de Uruguay, en Nueva Delhi, Dr. Orlando Nadal y éste averiguó en su círculo diplomático si había un *Swami* dispuesto a venir a Montevideo. A principios de 1961 fue a Rishikesh, a seis horas de viaje. Yo era el encargado de entrevistar a las personas importantes que iban de visita, y lo llevé a hablar con Swami Sivananda. Recomendé a Swami Chidananda, actual Presidente del *Ashram* y *Divine Life Society*, porque como estaba de gira por EE.UU. se encontraba más cerca de Montevideo.

A su llegada a esta ciudad, fue alojado en el Hotel Ermitage, en Pocitos.

Se había reunido un grupo, no muy agradable, en la casa de una señora. El alquiler no era muy accesible y el grupo debió hacer una colecta para pagarlo.

Estas personas estaban esperando un semidiós, y Swami Chidananda dio una buena impresión.

Después de cuatro meses, debió regresar a la India.

Mateo Magariños puso un aviso en un diario. Ulrich Hartschuh lo leyó y se acercó al grupo. Él fue quien, con su entusiasmo, fundó realmente el Centro.

Formación del Centro de Montevideo

Ulrich escribió a Swami Sivananda para que enviara otro Swami, deseaba formar un Centro con personería jurídica. En ese momento yo estaba en EE.UU. y Swami Sivananda me envió, por estar más cerca del Uruguay.

Vine por primera vez a Sud América, el 24 de junio de 1962, proveniente de Milwaukee, Estados Unidos.

Llegué a Montevideo después de haber permanecido tres meses en Buenos Aires, donde fundé el Centro Sivananda Yoga-Vedanta de la Argentina, el 17 de julio de 1962.

Una señora muy amable, María Esther, prestó el living de su casa para las reuniones. Allí, durante el

mes de octubre de 1962, comencé a dictar mis conferencias.

Ulrich quería un local propio para el Centro, y alquiló una casa en la calle Simón Bolívar. No tenían estatutos claros, todos podían votar, aun los recién inscriptos, eso era absurdo.

Hoy los estatutos son claros. Sólo después de mucho tiempo de asistir con asiduidad al Centro, recién se puede solicitar ser socio activo y si es aceptado, podrá votar.

Tampoco había sido estipulada una cuota social, se aceptaban donaciones.

En ese grupo surgió una persona que quiso tomar el control. Sólo la fuerte personalidad de Ulrich logró dominar la situación, ganó (por un voto) y expulsó a esa persona del Centro. La mayoría no quería trabajar, sólo querían títulos.

Ya ven como un comienzo desagradable formó un destino agradable. Destino es lo que hacemos con lo que tenemos. No tenemos control de las circunstancias, pero depende sólo de nosotros como aprovechamos y desarrollamos nuestras potencialidades.

Destino es la suma de *karmas*, es la suma de acciones motivadas por el idealismo, o intereses egoístas. El amor a los ideales nos permite hacer el esfuerzo. A veces las circunstancias no son agradables, pero por el propio esfuerzo se logran buenos resultados.

Hay también un factor de incógnita. Por ejemplo, cuando llegué también fui instalado en el Hotel Ermitage y todos los días hacíamos actividades en

otros lugares. Pero yo no colmé las expectativas fantasiosas de algunos, y se fueron del Centro. Sólo se quedaron los responsables, los que querían esforzarse.

Destino de los tres Centros

A Chile fui en enero de 1965. Una señora chilena, me conoció en Montevideo e invitó a formar un Centro informalmente en Santiago de Chile. En agosto del mismo año fui por segunda vez.

El Centro Sivananda Yoga-Vedanta de Chile, con personería jurídica, fue fundado el 16 de agosto de 1965.

Esto es el destino. Unos se van y otros quedan; pero todo depende del esfuerzo, mío y de los colaboradores. Unos socios se fueron pero otros se quedaron y continuaron con el Centro.

Primero, con mucha fantasía, pensaron que cerrando los ojos y meditando podían elevarse espiritualmente. Querían un centro espiritual más importante, pero eso se logra con mucho trabajo que ellos no estaban dispuestos a realizar. Sin *karma* (trabajo) no hay resultados. Esas personas no lo entendieron.

En Buenos Aires también pasó lo mismo. Cuando me invitaron tenían mucha fantasía, pero algunos fueron más altruistas, con menos vanidad e hicieron el esfuerzo necesario para fundar el Centro.

Destino es una interacción mutua. La primera vez que fui al Ashram de Swami Sivananda, quería estar

uno o dos meses máximo. Después me quedé dieciséis años y ocho meses y medio exactamente, a pesar de la oposición de mis padres. Es el destino. Mi madre sufrió porque yo abandoné mi casa; era algo natural que le pasaría a cualquier madre. Yo tuve que aceptar la consecuencia: el dolor que le causé a mi madre, pero mi motivación era más fuerte, aunque ningún hijo quiere darle sufrimiento a su madre. Después con los años mi madre lo aceptó, al igual que mi padre.

Cuando Ulrich, por su trabajo en IBM, fue transferido a Buenos Aires, se acercó al Centro de esa ciudad.

Asistió a los programas, pero no quiso intervenir en la dirección del mismo, pues consideró que era responsabilidad de los argentinos.

Después, Roberto Dix dirigió el Centro de Montevideo durante varios años. Cuando su esposa, también colaboradora, ingresó al grupo religioso de Pentecostés, su pastor la convenció de que yoga no era un buen camino. Entonces ella se alejó y después también su esposo. Hoy su hijo es pastor de Pentecostés.

Otra señora, Mabel Gardiol, corregía los manuscritos de mis libros. Su hija ingresó a Pentecostés, y Mabel también abandonó el Centro. Este es el factor incógnito.

Margarita Mendoza trabajó mucho, fue ayudante de Ulrich y de Roberto. Era vicedirectora de un liceo. El Centro es en mayor parte el resultado de su trabajo.

Es difícil explicar por qué unos quedan y otros se van. La razón sería que encuentran lo que estaban buscando o no. Algunos gustan de las enseñanzas pero otros motivos los obligan a alejarse.

Tres niveles de karma

Como ya dije, hay tres niveles de *karma*: del pasado, como su consecuencia el destino del presente; del presente, cuyo resultado sería el destino del futuro; y del futuro que es la consecuencia de las acciones del presente y el pasado.

Esta teoría obliga a creer en la reencarnación. No sé si es cierta o no, pero peor es creer que el destino lo dispuso Dios. ¿Cómo pudo darles a unos un mejor destino que a otros? ¿Por qué unos nacen en una buena familia, y reciben una buena educación y otros no?

Sin embargo, se podría especular que por las acciones del pasado, se nace en diferentes tipos de familias.

Es importante la influencia de la casa, aunque unos tengan mayor predisposición que otros para absorberlas.

También influye el medio ambiente, un mejor o peor barrio o escuela.

Cuando se es adulto, se tiene más o menos voluntad de salir o luchar contra las circunstancias.

La voluntad no surge por sí misma; es el resultado del esfuerzo. Sólo si hay amor a los ideales hay

esfuerzo. Por el amor a la meta se hace el esfuerzo,
Por la experiencia del esfuerzo se logra la voluntad.

Yo no sé si hay vidas anteriores o futuras, tampoco puedo descartarlo. El cerebro no es capaz de recordar la experiencia de vidas pasadas, si las hubo, pero tal vez en los años futuros evolucione. Cada año aumentan los conocimientos tecnológicos y científicos. La medicina cada vez cura más enfermedades, y aumenta la expectativa de vida, dos años más de vida cada diez años aproximadamente.

El destino está formado por cinco aspectos:

1) Los recursos con que nacemos (herencia de los padres y cuatro abuelos).

2) Formación recibida en la casa.

3) Formación recibida en el medio ambiente y centros de enseñanza.

4) La indulgencia de las cualidades negativas (egoísmo, odio, violencia).

5) La aspiración espiritual. El esfuerzo para cultivar cualidades positivas.

El resultado de estos cinco *karmas* es el destino.

Preguntas formuladas al Maestro Swami Shivapremananda

(Miércoles 25 de febrero del 2004)

¿Había otros Centros de Yoga en Montevideo?

Había grupos filosóficos y de Rosa Cruz pero no de Yoga.

Yo estaba muy sorprendido cuando encontré una publicación de la década del 1890 con la traducción de unos *Upanishads*. No sé de qué origen era; tal vez fue traducida del inglés o el francés. A fines del siglo XIX había traducciones en alemán, francés e inglés. En España, en la época de Franco, todo lo que no era español estaba prohibido. En Alemania antes de Hitler había grupos estudiando filosofía de la India, pero él lo prohibió.

¿Qué sucede con los niños de los barrios carenciados?

La filosofía de la reencarnación busca la justicia. La especulación es, si uno sufre es porque está pagando culpas pasadas, si lo sobrelleva y se esfuerza tendrá la recompensa en la vida futura. Yo no lo puedo verificar, por eso digo que es una especulación, pero es mejor que decir: Dios lo dispuso.

Los más beneficiados deben ayudar a los más carenciados, como la Madre Teresa y sus monjas. Ellas tienen mucha valentía, van a barrios muy pobres, donde hay mucha violencia, pero no temen y no son atacadas por respeto a su labor.

Los individuos más afortunados deben formar grupos para ayudar a los que tienen peores destinos.

¿Por qué personas de un mismo alto nivel actúan de forma diferente?

Porque tienen diferente predisposición para aprovechar lo que reciben; pero todos absorben la influencia. Se destacan los que hacen más esfuerzo. A algunos su naturaleza perezosa no les permite hacer el esfuerzo necesario para evolucionar. Pero a

pesar del fracaso, tienen más posibilidades que el
que nace en una villa miseria.

KARMA Y DESTINO III

Cuando uno piensa o habla de Dios, lo identifica con un ser supremo todopoderoso, perfecto y omnisciente.

Pero no hay evidencia de su perfección, porque de una fuente perfecta no puede surgir una creación imperfecta. Es una contradicción.

La calificación de todopoderoso y omnisciente tampoco es válida. Si conoce las condiciones deficientes de la Tierra y no hace nada, entonces es irresponsable o indiferente.

Yo no creo en una entidad como un ser supremo llamado Dios. Creo en una fuerza positiva, *purusha*, que tiene como contraparte a *prakriti*, la fuerza material. Por la interacción de estas dos fuerzas surgió la creación. Esta explicación es más aceptable, basándonos en lo que conocemos.

La experiencia no indica en la ley de la naturaleza una dirección divina.

Formación del destino

¿Cómo se forma el destino?

El ser humano es producto de cinco *karmas*, acciones y sus consecuencias. (Ver conferencia Karma y Destino II).

El *karma* del pasado estimula las acciones del presente, según las circunstancias.

Por sí mismos surgen del inconsciente los instintos, y son procesados en el subconsciente.

Primero el de supervivencia: el hambre; la comida disponible posibilitará la elección. La experiencia del instinto (comer alimentos) produce impresiones que se registran en el subconsciente (plano de memoria, archivo de experiencias).

Por encima de éste se encuentra el consciente.

La mente consciente tiene el rol de la observación, evaluación y elección. Esto es posible por los sentidos y su relación con los objetos externos.

La evaluación surge en referencia a la información registrada en el subconsciente.

Cuando no hay memoria en el subconsciente, se tiene la impresión en el inconsciente, heredada de generación en generación genéticamente. Las preferencias individuales se forman en el subconsciente.

Antes se creía que al nacer se tenía la mente en blanco, que por la experiencia del sabor de la leche materna, el bebé prefería el sabor dulce.

Hoy se sabe, que antes de probar la leche materna, siente agrado por el sabor dulce y rechazo por el ácido.

Esa impresión, entonces fue transmitida genéticamente.

¿Hay justicia en la tierra?

La mente humana no quiere aceptar un destino caprichoso. ¿Por qué un alma debe llegar a una familia amable y otra no? Decidido por Dios, es una mala respuesta.

El hinduismo y el budismo, creen en la reencarnación.

El confucionismo y el taoísmo la aceptan, aunque no explícitamente, al hablar de renacimiento.

De esa forma se explica que una mala persona tenga suerte, porque estaría disfrutando del resultado de sus buenas acciones pasadas. Pero, pagará las consecuencias de sus acciones presentes en el futuro.

El destino actual se atribuye así a las vidas pasadas.

Pero como la mente consciente no tiene recuerdos de esas vidas pasadas, yo no puedo decir que es un hecho. Sólo es una forma de sentir que hay justicia.

Lo que sí es un hecho es que en la vida no hay justicia. Debe crearla uno mismo, por su propio esfuerzo.

Naturaleza del karma

Hay tres tipos de *karma*:

- 1) El acumulado de generación tras generación.
- 2) El esquema de los últimos *karmas*, que formarían el *karma* de la vida presente.
- 3) El que creamos en el presente y que determinaría el *karma* de la siguiente vida.

Pero como no se puede verificar si hubo o habrá una vida pasada o posterior, se puede decir que el *karma* acumulado por generaciones forma los instintos genéticamente en el inconsciente.

Cada instinto tiene su propia naturaleza y es distinto en cada ser humano.

Por ejemplo, el egoísmo, aplicado en distintas circunstancias se transforma en diferentes actitudes, parecidas pero diferentes.

Cómo se responde al estímulo de las circunstancias y la combinación de los genes, todavía no está bien entendido porque la ciencia genética es muy reciente (25 años).

Se heredan genéticamente los instintos de padres y abuelos. A veces, pueden saltar una generación y proyectarse en la siguiente.

Con respecto a mis padres, ambos tenían una sólida base moral, pero no observé en ellos actitudes altruistas.

Soy el hijo primogénito, de cuatro hermanos, dos mujeres y otro varón que es el menor. Mis padres querían educarme para el servicio diplomático. Yo debía obedecer, según la costumbre en mi generación (hoy no es así).

Pero, desde los quince años mi deseo fue ir a los Himalayas por tantos mitos que había escuchado de santos y su sabiduría. Además quería ser útil y brindarle enseñanza básica, lectura, escritura y matemática, a los aldeanos del lugar.

Pero mis padres no comprendían estos deseos.

Mi abuelo paterno tampoco tenía sentimientos altruistas.

Mi abuela paterna era muy buena con sus hijos y nietos, pero nunca hizo nada por los demás.

Mi abuelo materno falleció cuando yo tenía cuatro años. Según supe le gustaba alimentar a sus amigos, pero no necesariamente a los pobres.

Mi abuela materna, era indiferente.

Sin embargo, yo no heredé estos instintos, a mí me preocupa el bienestar de las personas con que vivo y me relaciono.

La mayor de mis hermanas, nunca tuvo predisposición para el servicio altruista. Tampoco disfrutó de un matrimonio feliz, porque siempre hizo prevalecer sus deseos.

Mi otra hermana trabajó con la Madre Teresa. Entrevistaba a las familias que tenían interés en adoptar niños huérfanos. Su matrimonio era muy feliz. A veces ella cedía ante los deseos de su esposo y viceversa.

Felicidad y placer

Como ya expliqué, el primer instinto es el de supervivencia.

El segundo, impedir o tratar de superar los sufrimientos.

El tercero, ser feliz.

La felicidad es diferente que el placer. Por la identidad de la conciencia individual con el cuerpo, científicos como Freud dijeron que el segundo instinto es el sexual.

El placer no colma el corazón, pero si la felicidad que es altruista, que supera la dependencia con el cuerpo y los objetos que le dan placer.

Un amor espiritual sin egoísmo, colma el corazón.

No somos felices porque somos egoístas. Ser egoísta es ser tacaño.

La felicidad es el resultado de la plenitud de una experiencia espiritual.

Con el placer sólo se es feliz por un corto tiempo, después el corazón se siente vacío.

Otra cosa que impide la felicidad es el sentido del yo, el ego. El sentirse muy importante y tratar de imponer sobre los otros su peso. El ego es soberbia.

La felicidad se logra por la superación del ego y el egoísmo.

Bien y mal

La vida es una interacción entre el bien y el mal.

El bien son las acciones dirigidas por las cualidades positivas que nos hacen felices.

Las acciones negativas que nos conducen a malas acciones, las definimos como el mal.

Como no aceptamos el sufrimiento, nuestro deber es superar el mal desarrollando nuestras potencialidades, venciendo nuestras debilidades. Sustituyendo nuestras acciones negativas por positivas.

Si lo que hacemos produce felicidad es bueno. Si causa sufrimiento es malo.

A veces para proteger la paz y la tranquilidad de la sociedad, los malos deben ser privados de su libertad.

Las condiciones de las cárceles deberían ser más positivas. Proveer una educación y la capacitación para realizar algún trabajo. Así obtendrían algún

ingreso, para no volver a cometer los mismos errores.

Pero no es así, las cárceles producen más criminales.

Cada uno debe ser justo por su propio esfuerzo y promover la justicia colectiva.

Algunos sacerdotes católicos dicen que a los que sufren Dios los está probando ¿por qué prueba a unos y a otros no?

Muchos líderes hablan de la dignidad del trabajo manual, pero ninguno de ellos da el ejemplo.

Cada uno debería aprender la dignidad del trabajo manual.

Las personas que no poseen capacidad intelectual deben realizar trabajos manuales soportando fríos, lluvias, calor. Pero no deben ser subestimadas. Alguien tiene que realizar esas tareas. Deberían ser recompensados con un salario digno, acorde a sus esfuerzos.

Los que poseen capacidad intelectual, deben ser mejor remunerados, pues esto les servirá de estímulo, como incentivo para su superación y liderazgo.

La justicia sólo se logrará por el propio esfuerzo y el interés colectivo.

Preguntas Formuladas al Maestro Swami Shivapremananda

(Miércoles 3 de marzo del 2004)

Frente a una situación difícil ¿debemos aceptarla, sufrirla o evitarla?

Evitarla, el sufrimiento no es algo natural. Solamente si no es posible evitarla, debemos aceptarla. Como San Francisco dijo, debemos tener valor para cambiar lo que podemos, paciencia para aceptar lo que no podemos cambiar y lo más difícil, sabiduría para reconocer la diferencia entre lo que podemos o no cambiar.

KARMA Y DESTINO IV

No es fácil explicar el término destino porque lo que heredamos genéticamente tiene que traducirse por la formación de nuestro criterio y efectuarse por nuestra conducta.

También lo complica el hecho de que no hay un sentido de justicia: ¿por qué unas almas nacen con más ventajas que otras?

En el nivel humano, una persona astuta se aprovechará de la ingenuidad de los menos inteligentes, es la ley de la naturaleza.

El origen del universo está en *prakriti* (materia) no en *purusha* (espíritu). No tiene un origen divino; pero este aspecto de la existencia estaba presente, aunque dormido. En el momento de la creación despertó *prakriti* y en el proceso evolutivo, *purusha*.

La ciencia moderna determinó que hace doce millones de años explotó un átomo original, dando comienzo a la creación. Pero no puede explicar cómo ese átomo fue causa de su propio efecto y viceversa.

Tampoco puede asegurar si existía algo antes o no.

Se estima que estamos a mitad de su existencia, que dentro de doce mil millones de años más se contraerá, reduciéndose al átomo original o se expandirá hasta disolverse en el espacio.

Antes de la creación no había movimiento, no había espacio, no había tiempo.

Einstein, como buen judío, no pudo aceptar que Dios jugara a los dados (juego de azar) con la

creación. Según sus propias declaraciones, dedicó las dos terceras partes de su vida científica a buscar infructuosamente una explicación matemática de la creación.

La especulación yóguica

La filosofía yóguica especula que el origen del universo se debió a la vibración (*spadana*) de un primer átomo (*anu*), más fino que un grano de arena (no conocían el concepto de invisibilidad).

La primer vibración formó los átomos. Los más grandes y fuertes absorbieron a los más débiles, formando núcleos. Así se creó la materia.

El segundo nivel es *ritu* (ciclo) o vibración cíclica. La vibración de la energía formó la materia líquida (*apas*). Al solidificarse se creó la tierra (*prithvi*) o materia gruesa.

El tercer nivel es el calor (*agni*) procedente de la estrella, que llamamos Sol. La energía calórica del sol posibilitará el cuarto nivel, *vayu*, formando la atmósfera, por la evaporación del agua.

Quedando establecidos cuatro de los cinco elementos: agua, tierra, fuego y aire.

No tenían conocimiento de los rayos invisibles, tales como alfa, beta o gama, pero especularon que existía una energía invisible, *akasa* o éter, el quinto elemento.

A partir del agua, surgieron las bacterias y luego los vegetales (que a su vez se desarrollaron a partir

de su propia evolución cíclica, semilla, planta, árbol y nuevamente semilla).

Por la evolución de las bacterias se formarán los gusanos, seres hermafroditas, cuya reproducción es por división.

Continuando con el proceso evolutivo, surgirán los dos sexos, masculino y femenino, para procrear otros seres y como consecuencia el deseo sexual.

En el nivel animal, comienza la individualidad de la conciencia o mente instintiva, que hasta ese momento era grupal.

Evolución de la mente

Esta mente funcionaría por los instintos, de ella nacerá el *karma* (acción), en el plano del inconsciente.

El primero fue el instinto de supervivencia. El hambre incita a comer.

Este *karma* en el proceso de su realización, de su acción, conduce a una experiencia. Esta a su vez debió tener un nivel de la mente para registrarse, el subconsciente, para archivar las memorias de las experiencias obtenidas a través de los sentidos en su interacción con los objetos exteriores.

Sobre el plano de las memorias estaría *manas* o mente consciente.

La conciencia individual funciona por la interacción de los sentidos con el mundo exterior y por la referencia de las experiencias anteriores.

El instinto surge del inconsciente y busca una experiencia parecida, registrada en el subconsciente. Si no la encuentra, deberá cultivar la experiencia para registrarla. Por ejemplo, el café, por su sabor amargo, no le agrada a los niños. Los adultos aprecian su sabor por la experiencia repetida de degustarlo. O sea, por la experiencia repetida cultivamos nuestros gustos.

Todo surge del inconsciente.

La motivación es cultivada por los instintos.

Sentido altruista

A partir del quinto nivel, en el proceso de la evolución humana, se activa el aspecto espiritual que estaba dormido. Comienza la búsqueda de una experiencia más allá del plano físico o corporal.

En el proceso de la supervivencia, surge a nivel humano, el sentido altruista (no egoísta), el amor.

El amor real es una emoción espiritual, semejante a la devoción. Gratifica al corazón más allá del valor utilitario. Nuestras relaciones con los demás, por lo menos en un 90%, están orientadas hacia el beneficio y la utilidad mutuos. Sólo el 10% están inspiradas por el altruismo, exentas de egoísmo y vanidad.

Ego es soberbia. Egoísmo es tacañería. Son dos aspectos diferentes, que dominan a nuestra conciencia individual.

Cuando despierta el espíritu, *purusha*, surge el altruismo. Sólo sucede en situaciones muy íntimas,

los compañeros del alma, no son comunes, pero existen.

En este nivel el karma es motivado por *dhama* (su raíz es *dhri*, base sobre la que se sostiene algo de pie).

Dhama tiene tres significados:

1º) El sentido del deber. Motiva las acciones. No surge por sí mismo, debe ser aprendido, cultivado, por eso es tan importante la educación familiar.

El criterio tampoco es un don divino, se desarrolla por la educación.

Al nacer sólo tenemos *prakriti* (materia), lo podemos comprobar observando la actitud de los niños, los hermanos mayores abusarán de los menores si sus padres no los corrigen.

2º) Cultura (*sabhyata*) individual y social. La evolución del espíritu, en la conciencia individual, se refleja en la conducta, en la relación con los demás. El resultado será entonces una sociedad más o menos culta.

3º) Rito, (*dharma* es religión). Los actos religiosos, como asistir a misa, dan una identidad grupal. Si no se practican los ideales espirituales que ellos representan, por sí mismos no garantizan la evolución espiritual.

El Papa Juan XXIII dijo que todos los días son sagrados, pero se señalan algunos para que las personas los recuerden.

La definición literal de religión es *re-ligare*, reatar la conciencia humana con su fuente espiritual. Surge de la suposición de que al principio estuvieron unidas. ¿Por qué se separaron? No se sabe.

El mito de Adán y Eva nos dice que cuando la conciencia individual estaba unida a su fuente espiritual era feliz. Pero Adán quiso tener su propia experiencia individual. Sintió entonces la necesidad de una pareja y Eva fue creada de su propio cuerpo.

Cuando no existe una conciencia expansiva, el placer surge por el apego al cuerpo.

Esta separación facilitó la experiencia material que no fue tan feliz.

El sentimiento de frustración, hizo que buscando otro camino despertara *purusha*.

Tratando de no depender de las necesidades del cuerpo, se busca una satisfacción espiritual que colme el corazón.

Esta búsqueda necesita, una motivación o sea ideales que la inspiren y discernimiento.

Para lograr una meta hay que amarla. La motivación impulsa el movimiento hacia ella, pero para progresar en el camino hacia la meta se necesita discernimiento.

Karma y discernimiento

Karma es acción, es movimiento.

El *karma* necesita del discernimiento para aplicar los ideales que motivan el camino hacia la meta.

En el *Mahabharata*, gran (*maha*), historia antigua de la India (*Bharata*), se cuenta la naturaleza de cinco hermanos.

El primero de ellos, *Yudhisthira*, era muy virtuoso.

Tenía buenas cualidades pero no la voluntad de aplicarlas. No era útil.

El segundo, *Bhima*, era físicamente muy fuerte pero sin discernimiento. Podía entonces aplicar mal su fuerza.

El tercero, *Arjuna* (se pronuncia Aryuna), era virtuoso, tenía discernimiento y una fuerte personalidad para aplicarlo y llegar a la meta. Era el más capaz.

El cuarto y el quinto, *Nakula* y *Sahadeva*, eran inteligentes para realizar sus tareas.

La acción nace en el inconsciente, por el instinto de supervivencia. Los más fuertes tendrán ventajas sobre los débiles. Pero para obtener un resultado adecuado hay que utilizar el discernimiento (*viveka*). Este surge por la experiencia. La aplicación de la experiencia (*anubhava*) evitará el sufrimiento.

Las ramas básicas de Yoga

Karma Yoga, Servicio altruista. Cualquier acción que se haga con una motivación altruista es Yoga. Generalmente, es servir a una causa sin egoísmo.

Gyana Yoga, Yoga del Conocimiento.

Bhakti Yoga, Yoga de la Devoción.

Raja Yoga Sistema de Patanjali de su *Yoga Sutras* o *Ashatanga Yoga* o Yoga de Ocho Brazos.

1º *Yama*. Bases éticas: no-violencia, integridad, castidad, no robar, no codiciar.

2° *Niyama*: Observancias éticas: limpieza mental y física, contentamiento, austeridad, estudio y dedicación a Dios o ideales espirituales.

3° *Asanas*: Posturas para meditar: Ejercicios corporales para mejorar la salud.

4° *Pranayama*: Disciplina y prolongación de la respiración. Desarrolla la capacidad pulmonar y la lucidez mental.

5° *Pratyahara*. Abstracción. Retirar los sentidos de los objetos externos y volcarlos hacia adentro.

Por ejemplo, sentir la experiencia del aliento. Sentir la frescura de la inhalación dentro de la cabeza y la tibieza de la exhalación dentro de las fosas nasales, asociando un sentimiento de paz con la frescura y de liberación espiritual con la tibieza.

6° *Dharana*. Concentración. Por la repetición, letanía, de un *mantra*, se genera una vibración sonora.

7° *Dhyana*. Contemplación o meditación para ser absorbido en un ideal espiritual.

8° *Samadhi*. Meditación profunda; literalmente meditación trascendental en la que no se tiene conciencia del cuerpo ni del medio ambiente. Lamentablemente, el término "meditación trascendental" ha sido profanado por algunos grupos.

Preguntas formuladas al Maestro Swami Shivapremananda

(Miércoles 10 de marzo del 2004)

Cuando realizamos una acción altruista, nos sentimos felices ¿Esa felicidad no es también un beneficio egoísta?

Si el beneficio es espiritual, no es egoísta.

¿Siempre debemos decir la verdad?

Cuando sabemos que la otra persona va a aceptarla sin sentirse agredida podemos decir la verdad. Pero si no es una persona cercana, si no conocemos sus sentimientos es mejor no decirla. Como dicen, sólo un tonto aconseja a quién no le pide consejos.

¿Cómo se demuestran los sentimientos?

Sólo por medio de acciones.

¿Cómo actuar frente a una persona que nos causa problemas?

Si hay afecto, intentar un acercamiento para resolver el problema. De lo contrario, ignorarla, practicar el desapego, la indiferencia.

¿QUÉ ES YAMA?

El sistema de Patanjali de su *Yoga Sutras* o *Ashatanga Yoga* o Yoga de Ocho Brazos, en sus dos primeros pasos trata la disciplina mental.

El primero, *Yama*, comprende cinco reglas de auto restricción y el segundo, *Niyama*, cinco normas éticas.

Yama: no violencia, no robar, integridad, castidad, y no codiciar.

1ª No violencia, para Patanjali es la primera y se controla con la meditación.

Pero es más importante no provocar la violencia de los otros. El instinto de violencia surge por la provocación, por el desafío al propio ego. Se supera con la práctica de la humildad del espíritu, para no reaccionar instintivamente. No me refiero a casos patológicos que requieren un tratamiento médico.

Las personas educadas no suelen llegar a la violencia física, generalmente, es oral. Al este de la India los padres no castigan a sus hijos con la mano sólo con las palabras, pero al oeste sí.

Hay que restringir la violencia externa, oral o física, debemos respetar a los otros.

Mucho más difícil de controlar es la violencia interna, el resentimiento.

Si un niño no se siente amado por sus padres siempre guardará un resentimiento. Por el contrario, si es amado olvidará los castigos recibidos. La seguridad del amor superará cualquier mala experiencia de la niñez.

En la mayoría de los casos, los adultos guardan resentimiento por alguno de sus padres.

Debe practicarse el desapego. Pero sólo es posible si se recuerda a un ser amado. Para debilitar las raíces del resentimiento, se debe buscar en la memoria el recuerdo de las personas que nos brindaron cariño.

2ª No robar, incluye no abusar del poder no explotar a los subordinados ni cobrar los artículos más de lo que corresponde, porque son formas indirectas de robar. Cuando los productos son limitados se cobran según la demanda. Con una respuesta colectiva, negándose a comprarlos, se podría frenar el abuso.

3ª Integridad. En sánscrito verdad es *saty*k, viene de *sat* verdad trascendental. Sería entonces, tratar de comprender verdades más trascendentales.

Las personas se conocen por sus acciones. Todos tenemos malas y buenas cualidades.

Verdad es verificar, es observar la realidad sin prejuicios, veraz y objetivamente.

Siempre se experimenta en la relación con los demás, no mentir, ser honesto, no exagerar.

La verdad nunca debe usarse como un arma para herir a otra persona.

También está en la línea de la no-verdad, el prejuicio, que no nos permite conocer realmente a una persona. Lo mismo sucede cuando se está infatuado con una persona y no se ven sus errores.

Sat significa que la comprensión de cualquier aspecto del conocimiento siempre puede mejorar, aun el concepto de Dios.

La comprensión depende del nivel de educación y la aspiración espiritual.

El mito de que somos creados a imagen de Dios, sirve como una meta, para tener la aspiración de superar la naturaleza humana, las reglas de *prakriti* (energía material).

A través de *purusha* (energía espiritual) se logra la superación de *prakriti*: amor por odio, verdad por mentira; pero para lograrlo hay que despertar la conciencia espiritual.

4ª Castidad es el compromiso de lealtad de las parejas. Después se puede superar poco a poco la libido o instinto sexual, porque éste tapa al amor. El amor es una devoción que surge del alma, es un sentimiento más elevado. No se deben confundir. El sexo es sólo una atracción física, estimulada por el instinto de procreación.

La castidad es la disciplina del instinto sexual.

La fidelidad no es natural, está impuesta por las reglas sociales. Adulterar es mezclar. Socialmente se castigaba el adulterio porque a través de él se mezclaban las sangres o linajes.

El ser humano es mucho más que un cuerpo y merece, amor, lealtad, servicio, comprensión.

5ª No codiciar la riqueza ni el éxito de los demás. Hay que lograrlos por el propio esfuerzo y capacidad. Son necesarios: talento, motivación (deseo de alcanzar la meta) y esfuerzo.

¿QUÉ ES NIYAMA?

Niyama es limpieza mental, física y ambiental; estudio y dedicación a Dios o ideales espirituales, contentamiento; austeridad; según sus nombres sánscritos; son:

1ª *Saucha* significa limpieza y tiene tres aspectos

Tener una mente limpia, pensar positivamente y no tener malos pensamientos para los demás.

Tener un cuerpo limpio, higienizarse con asiduidad.

Mantener limpio el lugar donde se vive, o trabaja.

2ª *Santosha* es contentamiento, que no significa estar estancado por la indiferencia, al contrario es sentirse contento por haber alcanzado por el propio esfuerzo una meta positiva. Si el resultado no es tan bueno como esperábamos, debemos esforzarnos más; si a pesar de ello no lo logramos es necesario reducir la dimensión del alcance de nuestras expectativas. Hay que procurar una meta realizable y sentirse contento al alcanzarla. Como decía San Francisco de Asís, hay que tener valor para cambiar lo que es posible; paciencia para aceptar lo que no podemos cambiar; y sabiduría para reconocer la diferencia.

3ª *Tapas* significa austeridad. Tiene dos aspectos.

1) Soportar condiciones adversas.

2) No quejarse. Antes de quejarnos deberíamos contar nuestras bendiciones.

4ª *Swadhyaya*, *swa* por uno mismo, *dhyaya* estudiar. Estudiar por el propio interés para mejorar

el conocimiento. Tener la motivación de saber más, para ampliar la dimensión de nuestro entendimiento.

5^a *Ishwara-pranidhana*; *Ishwara* es Dios, *pranidhana* entregarse, entregarse a Dios o sea comprometerse con los ideales espirituales que él representa.

DISCIPLINA DE LA MENTE

Discere en latín significa aprender. Disciplina es aprendizaje, discípulo es quien está dispuesto a aprender.

Ducere es enseñar, de donde surge docente, quien enseña.

Ducere es quien guía.

En sánscrito discípulo es *sisya*.

Guru, tiene dos raíces, "g" de *gam* (adelantar) y "r" de *ratri*, (noche, oscuridad), su significado sería entonces quien ayuda a adelantar a sus discípulos sacándolos de la oscuridad de la ignorancia.

Manas, en sánscrito específicamente es la parte consciente, la que está en el nivel más alto de la mente, pero también con este nombre se designa el conjunto de sus tres niveles.

Chit es conciencia y *ta*, la base de la conciencia. Como *manas*, la palabra *chitta* hace referencia a todos los aspectos de la mente.

Tiene dos niveles: *antar chitta*, el inconsciente o la base interna (*antar*) y el subconsciente o la base externa (*vahir*) de la conciencia.

Manas es el aspecto de la mente que piensa en función de dos focos: uno interno, el subconsciente, y otro externo que nos relaciona con los objetos del mundo exterior, a través de los sentidos.

Para reconocer algo el subconsciente debe tener una memoria de referencia.

El reconocimiento será físico, se confirmará a través de los sentidos: forma y color por la vista,

textura por el tacto, olor por el olfato y sabor por el gusto.

Disciplina es aprendizaje

Cualquier disciplina es un proceso de aprendizaje. Hay dos medios para alcanzarla: la represión o la aspiración.

En los niños la represión proviene de la autoridad de sus mayores, se disciplina bajo la amenaza del castigo. A los adultos los disciplina el oprobio social de los demás, al tratar de no realizar malas acciones capaces de causarlo.

Pero no es una forma exitosa de disciplinar porque la represión no obtendrá resultados adecuados.

La aspiración, por el contrario, es amar la meta del aprendizaje, que debe ser la base de la educación.

La motivación es el medio más exitoso, por el amor a la meta uno quiere disciplinarse. Por ejemplo cuando el ego de uno choca contra el de los demás, para evitarlo la meta será lograr humildad de espíritu, por la impresión de este amor se restringirá el ego. No se refina, pero se restringe.

Para refinar el ego hay que tener presente el *mantra*: hay mucho para aprender y mucho para mejorar.

Cómo funciona la mente

Del plano de los instintos surgen los impulsos. El primero es la supervivencia; el segundo, evitar el sufrimiento y el tercero, ser feliz. A estos impulsos básicos se agregaría el instinto de violencia y el miedo. El orden de estos últimos puede variar porque en algunas personas predomina la violencia y en otras el miedo.

Tienen tres aspectos de la naturaleza humana:

Lo que heredamos genéticamente de nuestros padres y cuatro abuelos.

Cómo enfrentamos esa herencia, cómo nos disciplinamos.

Cómo indulgimos en nuestras debilidades (violencia, ego, miedo, gula)

La mente humana camina sobre dos piernas: el egoísmo (tacañería y el ego soberbio). Es su naturaleza.

El egoísmo se disciplina mediante la consideración hacia los demás, siguiendo tres pasos: la atención por la observación, la comunicación para conocerse mejor y como resultado la comprensión.

El instinto surge del inconsciente, después este impulso es procesado en el subconsciente, donde están las memorias y las preferencias. La mente consciente hace la elección, de acuerdo a lo disponible externamente y lo conocido internamente. *Manas* evalúa, elige y actúa.

Para lograr una disciplina exitosa siempre debe haber una motivación. Si no hay amor a la meta habrá represión. El amor al ideal es el mejor camino.

Preguntas formuladas al Maestro Swami Shivapremananda

(Miércoles 24 de marzo de 2004)

¿Qué motivos llevan a la drogadicción?

La droga es un escape. No se sienten amados. Es imprescindible que los jóvenes sientan la seguridad de la aceptación, del amor de sus padres. Buscan la forma de ser felices, de llenar un vacío en una forma de dependencia con la adicción. La falta de comunicación entre padres e hijos empeora su relación. Es muy importante la formación en el hogar, la educación y el ejemplo y el propio esfuerzo. Un amor real entre padres e hijos no causará dependencia.

¿Qué tiene más éxito, la disciplina o los genes?

La disciplina más que los genes. Pero los genes siempre están presentes en el inconsciente. Si se levanta el freno de la educación surgirán el egoísmo y el ego. Sólo por la educación se aceptan las normas de conducta.

La propia supervivencia supera todos los afectos e ilusiones. Por eso es muy importantes que las normas familiares y sociales estén basadas en los valores morales.

¿Por qué hay tanta violencia en la T.V.?

Porque el público tiene las raíces de la violencia reprimidas. Se gratifica indirectamente con la violencia y el sexo. Lo pide para satisfacer su instinto, porque directamente no puede hacerlo.

QUINCE FORMAS DE LA VERDAD

1) *Veracidad*. Si somos honestos la mente se siente libre y tranquila. La mentira genera preocupación porque hay que sostenerla con otras mentiras. El reconocimiento de este hecho motiva la veracidad.

2) *No ser egoísta*. Los egoístas son rechazados. La motivación es la aceptación de los demás.

3) *Modestia*. Saber que hay mucho para aprender y mucho para mejorar en nuestra naturaleza. La modestia debe ser sincera, no sólo una apariencia para impresionar a los demás. Isaac Newton reconocía que el conocimiento científico equivalía sólo a una piedrita, de las millones que había a la orilla del mar.

4) *Ser valiente* o estar libre de miedo, no es tan fácil, porque podemos o no heredarlo genéticamente. La única forma de superar el miedo es buscar su causa y enfrentarlo. Cuenta la historia, que Alejandro Magno tenía un caballo muy inquieto porque le temía a su propia sombra, él lo obligó entonces a enfrentarla y superó su miedo.

5) *No codiciar*. La codicia es una enfermedad. Antes de desear lo que otros tienen, debemos preguntarnos por qué lo tienen. Es necesario poseer: talento, motivación y capacidad de esfuerzo. Si no tengo talento, ni deseo de tenerlo ni tampoco hago ningún esfuerzo, no tengo excusas para codiciar lo que otros poseen. Muchas personas no tienen en cuenta estos hechos. Políticamente fue usado para

fomentar el odio de los desposeídos hacia los que tienen mucho más de lo que necesitan.

Durante mi estadía en Nueva York, un alumno me preguntó por qué no imitaba a un colega que había fundado grandes centros de yoga. Le expliqué, que si bien él había difundido el yoga más que yo, no tenía paz, porque para lograrlo debía pedir permanentemente nuevos plazos para pagar las deudas. Yo preferí uno solo, relativamente grande. Con el aval de los directivos que confiaron en mí y en que se acercarían nuevos socios, se pidió un préstamo que se pagó, sin angustias, en cuatro años.

6) *No envidiar*. Está muy relacionado con no codiciar.

7) *No ser celoso*.

8) *Autocontrol*. En las sociedades civilizadas no debería existir la violencia física, pero con las palabras también se puede herir a los demás. Las personas que poseen más autoridad deben tener más autocontrol.

9) *Soportar condiciones adversas* sin sentirse psicológicamente molestos. Se dice que un maestro al escuchar que uno de sus discípulos se quejaba del calor que debían soportar, le sugirió que pensara en los Himalayas, que en sánscrito significa: lugar de nieve.

10) *Hacer obras de caridad*. En *Karma Yoga* se exige que además del trabajo particular, se realice otro en forma desinteresada en beneficio de los demás. Es una buena enseñanza porque reduce el nivel del egoísmo.

11) *Perdonar*. En primer lugar no debo ofender, si no provocho no será necesario perdonar. No es meritorio perdonar si uno provocó la situación. Nadie en una relación normal hace algo tan ofensivo que sea necesario perdonar.

Es importante ser comprensivos con las deficiencias de la naturaleza humana de nuestros padres, y no guardarles resentimiento por los errores cometidos durante nuestra niñez. Debemos perdonar y aceptar que es un hecho que pertenece al pasado. Un sacerdote católico que conocí, le aconsejó a una de sus fieles que fuera al cementerio y orara para que el alma de su madre descansara en paz, en lugar de guardarle tanto resentimiento. Es un buen consejo.

12) *Tener compasión*. Ayudar a los otros es una forma de concretar este sentimiento. Teniendo consideración, no siendo indiferentes.

13) *Imparcialidad*. Casi todos somos parciales. Siempre tenemos mayor disposición hacia las personas que nos agradan. Es importante que los padres sean imparciales con sus hijos, aunque es común que se ame a uno más que a otro. En el trabajo la autoridad debe ser imparcial, los subordinados no deben sentirse discriminados.

14) *Estar libre de prejuicios*, es una forma de ser imparcial. Los juicios no deben estar afectados por las preferencias personales. La Biblia dice: no hay que juzgar, pero quiere decir no hay que condenar. Siempre juzgamos, pero no tenemos derecho a condenar. Algunos juicios son heredados, copiados de nuestros padres y los adoptamos sin preguntarnos si son buenos o malos. Debemos aceptar nuestras

propias deficiencias. Una de las razones por la que rechazamos a las personas, es porque poseen defectos que nosotros tenemos y no queremos reconocer. Otra razón, puede ser que se parezcan a alguien que nos causó sufrimiento cuando éramos niños.

15) *Pensar bien*, para profundizar la comprensión de la realidad. No se debe reaccionar sin comprender claramente las circunstancias.

DIECISIETE ASPECTOS DE LA MENTE

1) *Intelecto.*

2) *Imaginación*

3) *Discernimiento*

4) *Conocimiento*

5) *Continuidad de la memoria.* Recuerdo de las experiencias.

6) *Intuición.* Es una expectativa. En la vida cotidiana por la repetición de una situación se puede esperar que ocurra algo similar. La convivencia da una experiencia que permite intuitivamente saber cómo otra persona va a actuar. Pero hay un nivel de intuición más allá de la experiencia, a veces se espera que ocurra algo de lo que no se tuvo experiencia previa. Si no ocurre, es sólo una aprensión. Si ocurre es intuición, aunque muy pocas veces se da esta situación.

7) *Convicción.* Surge primero por la experiencia y después por el compromiso. Solo la experiencia posibilita la convicción.

8) *Contemplación,* de estos aspectos.

9) *Voluntad.* El amor a la meta posibilita el éxito y es la experiencia del éxito que provee la voluntad.

Siempre debe estar basada en los valores éticos. No debe haber abuso de autoridad.

10) *Emoción,* positiva y negativa

11) *Memoria*

12) *Deseo*

13) *Resolución,* en el sentido de resolver situaciones problemáticas

14) *Ser*. Expresar nuestra naturaleza de una manera honesta y agradable

15) *Amar*

16) *Vivir*, de una manera gratificante

17) *Tener aspiraciones*. Evolucionar, progresar.

QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE

Recopilado de varias fuentes por
Swami Shivapremananda

El hábito más perjudicial, la preocupación sin
sentido.

La felicidad máxima, la caridad.

La pérdida máxima, el respeto de los demás.

El trabajo más satisfactorio, ayudar a otros.

El aspecto más feo de la personalidad, el
egoísmo.

La especie en mayor peligro de extinción, los
líderes con dedicación.

El recurso natural más precioso, nuestra
juventud.

El incentivo máximo, alentarse.

El mayor problema para superar, el miedo.

La píldora para dormir más eficaz, la paz mental.

La enfermedad más dañina, la excusa.

La fuerza más poderosa en la vida, el amor.

La persona más peligrosa, el chismoso.

La computadora más increíble, el cerebro.

La peor cosa para no tener, la esperanza.

Un arma muy peligrosa, la lengua.

Dos palabras muy poderosas, "yo puedo".

El recurso máximo para tener, la fe.

La emoción totalmente inútil, la auto-lástima.

El vestido más bello, la sonrisa.

La posesión más valiosa, la integridad.

El espíritu más contagioso, el entusiasmo.

La amistad es igual a dos relojes manteniendo la
misma hora.

Para tener labios atractivos, habla palabras
amables.

Para tener ojos hermosos, trata de encontrar la
bondad en la gente.

Para tener una figura esbelta, comparte tu comida
con los hambrientos.

Para tener un cabello hermoso, acaricia el cabello
de un niño con amor.

Para mantener el equilibrio, camina sabiendo que
nunca caminas solo.

La gente, aún más que los objetos, debe ser
restaurada, renovada, revivida, recuperada y
redimida; no rechazamos a nadie.

Recuerda, si alguna vez necesitas una mano que
te ayude, la encontraras allí donde termina cada
uno de tus brazos.

A medida que envejezcas, descubrirás que tienes
dos manos: una para ayudarte a ti mismo y la otra
para ayudar a los otros.

El pecado no es dañino porque está prohibido
sino que está prohibido porque es dañino.

¿Amas la vida? Entonces no malgastes el tiempo
porque la vida está hecha de tiempo.

La religión es el ídolo de las masas. Es fácil
engañar a la gente con algo que no comprende.

La sublimación de los instintos es el principal
medio para la evolución cultural.

Así como no se puede forzar a nadie a creer en
algo, del mismo modo, no se puede forzar a nadie a
dejar de creer.

A la larga ninguna creencia puede resistir a la
razón y la experiencia.
Cuanto mayor sea la disponibilidad de los frutos
del conocimiento entre la gente, menor será la
influencia de los dogmas religiosos.
Nada puede concluirse en el inconsciente.
Todas las religiones tienen verdad y error
coexistiendo.
Todo miedo es un signo de falta de fe.
Para una persona con el estómago vacío, el
alimento es Dios.
El hombre ha creado a Dios, no Dios al hombre.
Quien nunca ha amado, nunca ha vivido.
La pobreza no es un medio hacia la espiritualidad
sino hacia la corruptibilidad. La humildad y la
equidad son los medios.
El interés personal es a menudo el patrón que
guía nuestras creencias y nuestros actos.
La sabiduría comienza donde finaliza el temor a
Dios.

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>