



YOGA INTEGRAL

Swami Shivapremananda



Swami Shivapremananda

Contenido

OFRENDA.....	8
PRÓLOGO	10
LIBRO I.....	13
UNA SÍNTESIS DEL YOGA INTEGRAL (RAJA YOGA)	14
Raja Yoga	16
Yoga integral	23
LAS CUATRO DISCIPLINAS DEL GYANA YOGA	39
Disciplina cuádruple	42
¿Qué es la liberación?	48
¿Qué es Dios?	52
¿Qué es el destino?	54
Los senderos se interrelacionan	57
LOS TRES GUNAS O CUALIDADES PRIMORDIALES	61
LIBRO II	67
¿QUÉ ES LA VERDAD?	68
La naturaleza de la verdad	70
La relatividad de la verdad	72
El criterio de la verdad.....	74
Principios para guiarnos hacia la verdad	76
EL ESPÍRITU UNIVERSAL DEL YOGA	79

CÓMO CONTROLAR LA MENTE A TRAVÉS DE LA AUTO-ENSEÑANZA	88
Técnicas de meditación.....	91
Proceso psicológico	94
Auto-educación.....	96
¿QUÉ ES MÁS IMPORTANTE?	100
EN BUSCA DE NUESTRA IDENTIDAD.....	104
La seguridad.....	107
El proceso de identificación.....	107
LIBRO III	115
REFLEXIONES ACERCA DE LAS RELACIONES HUMANAS.....	116
EL CAMINO DEL BUDA	124
¿QUÉ ES DESTINO?	127
ANÉCDOTAS.....	129
¿QUÉ ES YOGA?	131
UNA ENTREVISTA A SWAMI SHIVAPREMANANDA	137
LAS EMOCIONES	152
UNA VENTANA DE YOGA EN CHILE	159
Conociendo a dos <i>swamis</i>	161
El yoga llega a Chile.....	164
No hay conflicto religioso	166
El camino de Swamiji.....	168

Héctor Calderón.....	171
María Uliantzeff.....	172
Lucila Broughton	175
Anita Palma	176
UNA VENTANA DE YOGA EN URUGUAY	178
Mario Caffera.....	178
Humberto Cairoli	185
Sofía Aguiar.....	190
Olga Gutiérrez	192
UNA VENTANA DE YOGA EN ARGENTINA.....	197
Ana Hosmann de Sarasin.....	197
Sobre mí.....	200
Treinta años de yoga.....	203
Oscar Cabos	206
Salomón Birman	209
Mercedes von Pieschel	211
CÓMO LLEGUÉ A YOGA	216
Renate Rikke Gradenwitz	216
Un viaje espiritual.....	218
Realidad e ilusión	220
Cómo formar nuestras creencias.....	223
EL ENCUENTRO CON MI DESTINO	227
EPÍLOGO.....	233

LA MUERTE.....	234
SER Y NO SER.....	235
LA VERDAD.....	236
LA VIDA ESPIRITUAL	238
LA ORACIÓN	239
HISTORIA DEL CENTRO	240
Conferencias	244
Reuniones de meditación (<i>satsanga</i>)	245
Retiros espirituales.....	246
Celebraciones.....	246
Biblioteca.....	247
Clases especiales de Hatha Yoga para los instructores del Centro	248
Cursillos en el Centro	248
Viajes	249
Viaje de Swamiji a la India.....	250
Radio y televisión	251
Diarios.....	252
Boletín del Centro.....	252
Local propio.....	253
Plan Ashram.....	253
Sede del Centro.....	254
V aniversario del Centro.....	255

Crecimiento y desarrollo.....	256
Sede principal del Centro.....	257
BIOGRAFÍA DEL AUTOR.....	259
OTRAS OBRAS DEL AUTOR	262
¿Dónde obtenerlas?.....	263

OFRENDA

Es imposible reseñar los 30 años de labor del maestro Swami Shivapremanandaji en el campo espiritual. Sólo cada uno en sí puede sentir y expresar quizá su agradecimiento y valorar la dedicación recibida y la manera en que encontró su ayuda.

Swamiji fundó el Centro el 17 de julio de 1962. Eligió la fecha que la India, en los *Ashrams*, conmemora al maestro espiritual, el Día de *Guru Purnima* en ese año.

Desde entonces ha sido guía, rector, empuje y dinámica para muchos y creador de su Centro.

La recopilación de estas clases, efectuada por personas voluntarias durante sus frecuentes estadías aquí, junto a los demás libros suyos, continúan siendo testimonios de su intensa tarea como maestro en el camino del yoga, en sus tres Centros de Sudamérica: Buenos Aires, Montevideo y Santiago de Chile, guiados por su espíritu emprendedor e íntimamente ligados entre sí por su amor y sentido de confraternidad que nos hace sentir hermanos a través suyo, hablando el mismo idioma, sin barreras políticas, de clase social, de raza o religión, sin fronteras ni distinguos.

Al conocerlo descubrimos la necesidad y ayuda que significa tener un maestro espiritual. Cada una de sus permanencias en Buenos Aires reavivan el espíritu del yoga haciendo partícipes a muchos de ese difícil camino de búsqueda interior y de anhelo de comprensión y desarrollo, de mejores relaciones

humanas y de estar con aquello que llamamos el espíritu, fuente de nuestra existencia y razón de ser de nuestra vida.

Por eso sólo podemos decir "Gracias maestro amado, y que Dios siga iluminando su empeño, dedicación y entrega al servicio de la humanidad. Lo necesitamos tanto como el primer día para poder continuar esta senda de vida que usted trazó, en la que nunca se ve un fin, pero en la que, gracias a usted, siempre se encuentra un mejor camino".

PRÓLOGO

El presente libro que, con motivo del treinta aniversario de la fundación del Centro Sivananda Yoga-Vedanta de la República Argentina editamos, ha querido reflejar las muchas facetas que nuestro maestro, rector y guía espiritual, Swami Shivapremanandaji, reveló en su incansable labor.

Sus escritos, que traslucen su modo de trabajar sobre la difícil naturaleza humana, son, a veces, eruditas clases de filosofía intelectualmente articuladas, otras razonamientos pragmáticos en los que relaciona sus categorías filosóficas de Yoga-Vedanta con la problemática cotidiana del hombre, o poéticas expresiones que brevemente metaforizan sobre los temas más hondos con sencillez y claridad, pero siempre son continentes de un mensaje milenario renovado y enriquecido, acortando las variables bidimensionales que quitarían universalidad a su obra.

Representante de la más alta y refinada filosofía de la India, con un magisterio, real, de treinta años ininterrumpidos en el país y el Cono Sur, los destinatarios de este libro están preparados para comprender temas más comprometidos.

Todo filósofo, desde Platón a Kant, reflexiona sobre sus mismas ideas como resultante del devenir propio de la búsqueda de la verdad y con el convencimiento, como expresa Swamiji en un memorable reportaje que incluimos en el presente libro, efectuado por la directora de la prestigiosa

revista *Yoga and Health*, "que la verdad última es un absurdo último".

Así, pues, este volumen comprende entonces tres libros netamente definidos, donde se podrá rastrear la evolución del pensamiento de Swamiji.

En el primero el lector encontrará los temas clásicos de la filosofía Yoga-Vedanta vistos desde la óptica de nuestro maestro. El mismo se inició con una Síntesis de Yoga Integral absolutamente personal y renovadora en enfoque y desarrollo.

Completan este primer libro: Las cuatro disciplinas del *Gyana Yoga* y Los tres *gunas* o cualidades primordiales, temas que no fueron incluidos exhaustivamente en los otros libros de Swamiji y que hoy se exponen con su profundidad habitual.

En el libro segundo se presentan cinco brillantes artículos de filosofía aplicada como, por ejemplo, su magnífica respuesta a ¿Qué es la verdad?

El libro tercero nos enseña en un lenguaje coloquial, llano y simple, que no deja de asombrar precisamente porque todos los artículos aquí contenidos reflejan la aguda percepción del sabio, no aislado, sino inserto en la sociedad y sus personajes.

Como epílogo seleccionamos aquellos mensajes que no pudieron incluirse en el cuerpo del texto por ser muy breves, imposibles de considerarlos aforismos por ser muy extensos pero insoslayables, ya que afloran en ellos y resumen al filósofo, al hombre y al maestro, al heredero de la más pura tradición védica.

Agradecemos a nuestro amado maestro Swami Shivapremanandaji que posibilitó la publicación de este libro y a los colaboradores que trabajaron para la pronta realización del mismo: Ana H. de Sarasin, Renate R. M. Gradenwitz, Dirce Fabbro, Esther Maseda, Susana Porter y Eduardo Tenconi.

*Centro Sivananda Yoga-Vedanta
República Argentina*

Buenos Aires
Guru Purnima, julio 1992

LIBRO I

UNA SÍNTESIS DEL YOGA INTEGRAL (RAJA YOGA)

Purna Yoga o *Yoga Integral* también se lo puede identificar como *Raja Yoga*, pero tiene algunos aspectos adicionales además de los ocho de *Raja Yoga*.

La palabra yoga viene de la raíz *yuj*, que significa unir, integrar. Por lo tanto, la filosofía yoga es un proceso de integración de los distintos aspectos de la naturaleza de los seres humanos con su fuente espiritual.

El primer paso en yoga es la integración del cuerpo con la mente: integración del cuerpo como devenir de los instintos con la mente como un proceso de comprensión a través del pensamiento o a través del razonamiento. Es decir, comprender los instintos y, a través de los ideales espirituales, sublimarlos.

El segundo paso en yoga es la integración entre los dos aspectos de la mente: pensamiento y sentimiento, o sea el razonamiento y la fe. Es necesario que el proceso de razonamiento esté sostenido por la fe, sin la cual éste sería meramente una actividad intelectual. Fe y razonamiento son los dos lados de la misma moneda: razonamiento es inducción y deducción, y fe es la que impulsa la inspiración y hace posible absorber la comprensión del pensamiento. A través de este proceso de absorción se logra la sabiduría. Por lo tanto, la fe es

inspiración, amor hacia el ideal y el razonamiento es la guía, la verdad, la realidad.

Yoga, además, significa integración entre el yo y su fuente espiritual o sea su alma cuya esencia es percibida sutilmente a través de anhelos espirituales. La esencia del alma es la fuente universal, es Dios que, si bien es trascendental, es esencialmente immanente. La búsqueda de anhelos espirituales o de Dios es la necesidad que sentimos de tener más armonía con nosotros mismos y en las relaciones con los demás.

Nos identificamos a través de la necesidad de tener anhelos espirituales que, según el yo de cada uno, tienen distintos niveles de desarrollo. El yo, identificado con nuestros instintos y nuestra mente, con las distintas influencias sobre nuestra personalidad derivadas de la educación y del medio ambiente, descubre, inventa, elige, pelea, forma el sentido del bien y del mal. En este proceso, necesita su integración con la fuente espiritual, es decir la integración con la esencia de su alma a través de la comprensión y la expresión de los valores espirituales.

La integración del hombre con su Dios es la meta de yoga. En yoga Dios significa espíritu eterno, infinito, universal y trascendental, immanente en nuestra vida a través de los ideales espirituales, e immanente en la tierra, en la creación por distintas facetas de la naturaleza, por los distintos ritmos de la energía.

Un aspecto fundamental de yoga es el de no imponer la verdad sobre nadie. Es ejemplar el dicho:

"La verdad expresada en cualquier escritura o por cualquier sabio, profeta o maestro es la mitad de la verdad, uno mismo tiene que realizar y completar la otra mitad".

También se puede ejemplificar este aspecto con las siguientes palabras de Buda: "No estoy enseñando la verdad, estoy hablando sobre la verdad, ustedes mismos tienen que buscar, comprender y completar la otra mitad, proceso éste que durará toda vuestra existencia".

Raja Yoga

Raja Yoga, una de las bases de yoga integral, es el sistema formulado por Patanjali. La traducción literal de *raja* es rey, aunque Patanjali no consideró su sistema el mejor entre las varias ramas de yoga.

La palabra Patanjali deriva de *pada* que es pie y de *anjali* que es ofrecimiento. Si bien Patanjali no era un devoto, su nombre significa "ofrecimiento a tus pies", "ofrecimiento a los pies de Dios". Aunque no se pueda determinar con exactitud, según los eruditos él vivió entre 200 y 300 años antes de Cristo. No era un monje ni un sacerdote, sino un sabio y un maestro espiritual. Para poder brindar a sus alumnos una forma de yoga más integral, formó su sistema basándose sobre una agrupación de enseñanzas de yoga que ya existían desde hacía mil años y lo nombró *Ashtanga Yoga*. *Ashta* significa ocho, *anga* significa miembro o rama. Su libro de enseñanzas, también llamadas *yoga sutras*, contiene ocho miembros u ocho ramas de yoga y consiste en

195 *sutras* o versos redactados muy sintéticamente. *Sutra* significa hilo, metafóricamente hilo para hilar y tejer nuestra propia vestimenta, según nuestra necesidad de desarrollar la comprensión. El maestro simplemente da las indicaciones breve y profundamente y el discípulo tiene que meditar, comprender, practicar y absorber su propia verdad de estos *sutras* o estos hilos.

Las ocho ramas de *Raja Yoga* son las siguientes:

I. *Yanta*. Es un aspecto de la ética y significa restricción y dominio de uno mismo. Se divide en cinco puntos:

- a) *Ahimsa*
- b) *Satya*
- c) *Brahmacharya*
- d) *Asteya*
- e) *Aparigraha*

Ahimsa es no matar. También significa no ser violento en la actitud, en las palabras y en el pensamiento.

Satya es no mentir. También significa integridad.

Brahmacharya. *Acharya* es conducta y *Brahma* es Dios; su traducción es conducta espiritual o conducta divina. Sin embargo, no es una conducta divina en el sentido de comportamiento sino en el sentido de la sublimación del instinto procreativo o físico. Siendo el hombre polígamo por naturaleza, puede, a través de la disciplina del matrimonio, sublimar este instinto. Fundamentalmente, sexo sin responsabilidad es un acto carnal. Solamente cuando existe responsabilidad, moderación, amor altruista, el instinto procreativo se ennoblece.

Asteya es no robar y no explotar, no sacar ventaja de la ingenuidad y de la debilidad de los demás.

Aparigraha es no codiciar, tratar de lograr las metas o realizar los deseos por el propio esfuerzo sin codiciar los bienes ajenos.

II. *Niyama*. Es un aspecto de la ética. Es observancia. Se divide en cinco puntos:

- 1) *Saucha*
- 2) *Santosha*
- 3) *Tapas*
- 4) *Swadhyaya*
- 5) *Ishwara-pranidhana*

Saucha significa limpieza. Tiene tres aspectos. 1°. Pureza mental: no tener malos pensamientos, no tener perspectivas negativas, pensar positivamente, no sospechar de otros y sublimar los instintos burdos a través de sentimientos altruistas. 2°. Pureza física: mantener el cuerpo limpio. 3°. Pureza del medio ambiente: mantener limpio el lugar donde se vive.

Santosha. Su traducción es estar contento, pero su definición es tener equilibrio mental, evitar la esclavitud de las pasiones y de los deseos desmesurados, el resentimiento, el odio, la ira, la lujuria a través de la sublimación. La paz y la serenidad se pierden cuando no se pueden realizar los deseos que van más allá de nuestro talento y de nuestra capacidad, provocando un estado de descontento. Por lo tanto, la serenidad se logra a través del equilibrio mental y de la comprensión de los propios deseos y pasiones y la capacidad de sublimarlos. Comprender la vida, los propios instintos, metas, ambiciones, límites y capacidades.

Es importante para nuestro equilibrio mental saber analizar los deseos ilimitados y las verdaderas necesidades.

Tapas tiene dos significados: uno es disciplina física, el otro es disciplina mental.

La disciplina física se adquiere soportando, dentro de los límites, las condiciones adversas de los elementos. Está comprobado que el cuerpo se enferma más fácilmente cuando no tiene oportunidad de utilizar sus defensas naturales.

La disciplina mental se adquiere adaptándose con resignación a circunstancias adversas cuando éstas son inmodificables.

Swadhyaya es la búsqueda constante de conocimiento por uno mismo que lleva a un aprendizaje permanente. Utilizar constantemente la mente evitando de esta forma la ignorancia, la opacidad, la inercia y superstición que es la causante de miedos irreales, los cuales, a su vez, traen consigo el fanatismo y este último desemboca en la violencia.

Se debe utilizar la mente a través del conocimiento para mejorar la comprensión y educar la propia naturaleza humana.

Ishwara-pranidhana. *Ishwara* es Dios, *pranidhana* es entrega. Su traducción es entrega a Dios pero su significado es compromiso con las metas espirituales, dedicación a los valores elevados.

III. *Asana*. Su traducción es postura, firmeza en la misma para meditar. Su significado es disciplina

corporal para mantener el cuerpo sano por la práctica de ejercicios físicos.

IV. *Pranayama*. *Prâna* es fuerza vital, *yama* restricción, es decir dominio de la fuerza vital. En su aspecto más externo, *prâna* es aliento y en este caso su significado es disciplina del aliento o regulación del aliento, para calmar y disciplinar la mente. Se puede observar que cuando una persona está muy concentrada, su respiración está casi detenida, y cuando está muy agitada, su respiración es espasmódica y violenta. Al regular y disciplinar la respiración se consigue tranquilizar la mente e influir sobre ella.

V. *Pratyahara*. *Prati* significa antes o contra u opuesto, *ahara* significa alimento o alimentación. Su traducción es contra-alimentación. La traducción encontrada en algunos libros como "retraer los sentidos de los objetos externos" no es muy clara. "Abstracción de la mente por contra-alimentación" es una traducción más apropiada.

Pratyahara es el primero de los tres pasos de la meditación. Cuando los ojos están abiertos, la mente se alimenta de los sentidos como la vista y el oído, y cuando los ojos están cerrados la mente se alimenta de sus memorias, enfocando erráticamente su atención sobre distintos puntos, divagando y perdiendo su energía. La práctica de *pratyahara* evita la divagación en las distintas memorias y logra abstraer la mente y ponerla en calma con una alimentación más ordenada y sutil.

Existen distintos ejercicios en *pratyahara* y todos ellos se deben practicar en un estado de relajación.

Se puede empezar enfocando la atención en el aliento, concentrándose en la frescura dentro de la cabeza al inhalar y sintiendo la tibieza dentro de las fosas nasales al exhalar, identificando la frescura con un sentido de paz y la tibieza con un sentido de liberación o aflojamiento de la tensión.

Otra abstracción es sentirse como una ola que sube y baja en el mar, relacionando este estado con el ritmo de la respiración. Cuando el pecho sube, la ola sube y cuando el pecho baja, la ola baja.

También, se puede imaginar sentir una brisa que baja desde el cielo suavizando el pasto y que fluye hacia el bosque penetrándolo. La brisa representa la gracia divina que surge del infinito, suaviza, armoniza el subconsciente y penetra y purifica el inconsciente.

VI. *Dharana*. De la raíz *dhri* que significa sostener, y de *dhara* que es flujo. *Ana* es "estar en". Una forma de *dharana* es concentración, hacer fluir o enfocar la atención de la mente en la frescura y la tibieza del aliento con un sentimiento de paz y de liberación espiritual, relacionado con la frescura y la tibieza, respectivamente. Este es el ejercicio más sencillo de *dharana*.

La concentración también puede efectuarse enfocando la atención de la mente sobre una flor. Con los ojos abiertos se concentra la atención sobre una flor, luego con los ojos cerrados se visualiza la flor en la mente. Cuando no se puede retener más la imagen o cuando ésta se desvanece, se abren los ojos y se concentra otra vez la atención en la flor y luego se cierran los ojos y se la visualiza.

Se puede seguir el mismo proceso con la llama de una vela, o sobre una cruz, o el símbolo de *Om*, puesto a un metro de distancia, al nivel de los ojos.

Muy a menudo, erróneamente se considera *dharana* como meditación trascendental cuando en realidad *dharana* es una concentración sobre una estructura sonora a través de la repetición continua de un *mantra* (*japa*) que captura, concentra y estimula la energía de la mente produciendo en la misma un estado más sereno, más relajado y más concentrado.

VII. *Dhyana*. Es superior a *dharana*. *Dheya* es ideal o meta de la meditación, *Ana* es "estar en", o "estar enfocado en". Su significado es estar absorto en un ideal. *Dhyana* es un proceso de absorber el sentimiento del ideal espiritual sobre el cual se está meditando. Si se medita sobre Dios, se tienen dos aspectos: el aspecto físico y el aspecto cualitativo. El aspecto físico se puede realizar meditando con la ayuda de una imagen o símbolo de Dios: mirarlo, cerrar los ojos e intentar visualizarlo y experimentar un sentimiento de amor hacia Dios. Este sentimiento de amor se puede guiar con la frase "mi cuerpo es tu templo, mi mente tu altar, mi alma tu hogar". El aspecto cualitativo puede representar los ideales espirituales de las enseñanzas de Cristo o, en yoga, la meditación sobre el amor, la verdad, la bondad, la pureza, la compasión y el altruismo.

En el siglo XIII, San Alberto, maestro de Santo Tomás de Aquino, definió la meditación como "un proceso de perfeccionamiento del amor hacia Dios

para el devoto, y un proceso de perfeccionamiento del pensamiento para el filósofo".

VIII. *Samadhi* es la meta de la meditación. La traducción de *sama* es suma y la de *adhi* es más allá o trascender los tres aspectos anteriores de la meditación y llegar a la meta.

Yoga integral

Purna Yoga o *Yoga Integral* es una categorización combinada de *Gyana Yoga* (Yoga de Conocimiento), *Bhakti Yoga* (Yoga de Devoción), *Karma Yoga* (Yoga de Acción Altruista) y *Raja Yoga*. Se compone de los ocho aspectos de *Raja Yoga* y de otros cuatro adicionales. Parecidos a los 10 Mandamientos, estos doce aspectos son básicamente disciplinas u observancias.

1) *Nishkama Karma* o *Karma Yoga*. La palabra *karma* viene de la raíz *kri* que significa crear. *Karma* es una conjunción de dos aspectos: *karya karma* y *krita karma*. *Karya karma* es la acción que se está desarrollando en el presente, *krita karma* es el resultado de las acciones del pasado. Por lo tanto, el resultado de las acciones pasadas se combina con las acciones del presente. Si queremos determinar el resultado de nuestro pasado, tenemos que agregarle nuestros esfuerzos presentes.

Por ejemplo, una persona enferma, no puede determinar si su actual estado de salud es el resultado de su *krita karma* descuidada y mal vivida hasta tanto no intenta recuperarse de su enfermedad

a través de su *karya karma* o sea, recurrir a la medicina y llevar una vida moderada.

2) *Yama*, 3) *Niyama*, 4) *Asana*, 5) *Pranayama* están explicados en las páginas anteriores.

6) *Viveka*. Es discernimiento.

Una de las primeras obligaciones del ser humano es pensar y discernir para poder mejorar su criterio y tener poder de elección.

La vida siempre continúa por la elección. El niño adapta su comportamiento al de los adultos con quienes vive hasta que, a medida que crece, piensa, forma su criterio y decide por sí mismo. El adulto debe ser responsable de su elección y aceptar las consecuencias. Es más válido sufrir por el propio error de elección que por el error de elección de los demás ya que a través de las propias equivocaciones se mejora el criterio.

Para poder mejorar nuestro criterio, debemos reconocer los hechos que tenemos a disposición, analizar y comprender su significado y la relevancia que ellos tienen para nosotros, discernir entre los que nos son útiles y los que nos perjudican, y evitar la seducción de los deseos irrealizables y los pensamientos cómodos. Una persona criteriosa, con capacidad de discernimiento tiene más posibilidades de reconocer y aprovechar las oportunidades que se le presentan.

7) *Vairagya*. Es desapego. Deriva de *vita* que es más allá y *raya* que es apego. Lejos de ser indiferencia, desapego es el sentido de proporción que una persona tiene con relación a sí misma, a sus semejantes y a las circunstancias. Si tomamos un

objeto con demasiada fuerza sólo podemos sentir los nervios de nuestra mano. Si, en cambio, prestamos atención al objeto que estamos sosteniendo, dando lugar suficiente para sentir su textura, su peso, podremos distinguirlo de otros y apreciar su real dimensión. De igual forma con los afectos, cuando tenemos mucho apego, confundimos el amor con el rol de amar, pues solamente nos amamos a nosotros mismos a través de la otra persona. Amar al otro con desapego implica amarlo con un sentido de realidad, pensar y preocuparse por él, desear su bienestar físico y espiritual.

Desapego es también una visión más objetiva y real que evita la dependencia del aspecto externo de las personas o de las cosas. La pasión es un amor dependiente del aspecto externo, destinado a terminar cuando este aspecto cambie y no satisfaga más.

8) *Shat-sampatti*. Es una práctica de *Gyana Yoga* o Yoga de Conocimiento. *Shat* es seis y *sampatti* es riqueza, seis riquezas que son las siguientes:

a) *Shama*. Es la capacidad de mantener la serenidad y el equilibrio mental en toda situación.

Para conocernos a nosotros mismos o poder evaluar una situación debemos controlar las oscilaciones de nuestra mente. Si comparamos ésta con un lago, podemos observar que las oscilaciones son provocadas por las olas que trae el viento. Las olas enturbian el lago, distorsionan e impiden ver su fondo. Así nos sucede con nuestra mente que, cuando no la podemos controlar, nos hace víctimas

de los deseos, de los prejuicios, de la pasión, del egoísmo, del odio, que nos confunden y angustian.

b) *Dama*. Es disciplina en sentido de sublimación, ya que la disciplina represiva no tiene éxito. Cuando se disciplina por el miedo o por la fuerza externa, la energía de la mente se distorsiona porque la energía es movimiento, y cuando el movimiento se oprime, éste no cesa sino que se desvía. Por lo tanto, disciplina es sublimación que se logra a través del amor al ideal por el cual nos disciplinamos.

Para disciplinar nuestra mente, Patanjali da el siguiente ejercicio llamado *prati-paksha bhavana* que significa contraposición o reemplazo. Traducido literalmente *prati* es contra, *paksha* es postura y *bhavana* es contemplación o afirmación, sentir la absorción de las afirmaciones opuestas. Si sufrimos de ira, no la superaremos si tan sólo nos quedamos con el propósito de vencerla, ya que permanecemos dentro del círculo de lo que no debemos hacer. Tenemos que dar una apertura a la energía de la mente y ocuparla con un aspecto positivo. En este caso, a la ira debemos contraponer sentimientos de paz y de armonía. Nos podemos ayudar con afirmaciones mentales tales como: paciencia, comprensión y tolerancia.

c) *Uparati*. Es superación o sublimación de los instintos negativos.

d) *Titiksha* es equivalente a *Tapas*, el punto 3) de *Niyama*. Es tener la capacidad de soportar las condiciones adversas fortaleciendo nuestra mente y nuestro cuerpo.

e) *Shraddha*. Es fe. Es importante saber distinguir entre fe y creencia. Creencia no es convicción, es básicamente esperanza, un puente entre lo conocido y lo desconocido. Se cree que una persona es buena porque se tiene la conformidad de los demás. Se cree en Dios porque se espera de Él ayuda y protección. La convicción viene de la experiencia y la experiencia nos lleva a la realidad. Si, en un momento de necesidad, al pensar en Dios experimentamos una fortaleza interna, una ayuda espiritual estamos acercándonos a la convicción.

Fe es amor. Amar el ideal. Por el amor al ideal se mueve la vida y por la acción se tiene la experiencia de la validez del ideal, o sea la fe. Se tiene fe cuando se tiene la absorción de la realidad del ideal. No se puede tener fe hasta cuando la misma no esté sustentada por la experiencia.

f) *Samadhana*. Es resolver las dudas y los conflictos profundizando la comprensión. También es tener claridad mental para lograr nuestras metas.

Varias religiones tienen tres interrogantes fundamentales: de dónde venimos, dónde estamos y adónde vamos. *Samadhana* ayuda a poder tener la claridad mental para contestar en parte estas tres preguntas utilizando también, en este proceso de comprensión y resolución, el discernimiento.

9) *Shravana*. Su traducción es escuchar, estudiar. Significa tener la mente alerta para aprender de cualquier fuente de aprendizaje. La vida es una gran escuela que se debe aprovechar para aprender todo lo que pueda mejorar nuestra capacidad de pensar

para aclarar la confusión, las dudas y sacarnos de la oscuridad de la ignorancia.

10) *Manana*. Es la contemplación para profundizar el pensamiento y la comprensión. Es una introversión, un aspecto de la meditación.

11) *Nididhyasana*. Es equivalente a *Dhyana*, el VII aspecto de *Raja Yoga*, pero en una forma más profunda. Es estar absorto en un ideal espiritual.

12) *Mumukshuttva*. Es el anhelo de liberarnos de nuestros defectos. Para ello, se practica el ejercicio de *prati-paksha bhavana*.

La vida es una cadena de causas y efectos. Todo efecto tiene una causa y dentro del efecto nace otra causa o una causa similar para la próxima consecuencia. El proceso de yoga se fundamenta en tratar una deficiencia por el principio de reemplazo o contraposición. No se desiste de algo malo por miedo al castigo o a la consecuencia sino para evitar el sufrimiento. Se considera malo lo que trae sufrimiento a uno mismo y a los demás, porque se destruye en lugar de construir, se genera inseguridad en lugar de seguridad, infelicidad en lugar de felicidad.

Por otra parte, el bien contribuye a suministrar los tres aspectos necesarios al ser espiritual: *satya* o verdad que proporciona seguridad. Verdad en sánscrito significa existencia. Como el cuerpo necesita la alimentación física, el alma necesita una alimentación espiritual, es decir existencia, realidad. En latín, verdad es *veritas* que significa verificación, ya que no se puede afirmar que algo es verdadero sin antes verificarlo. *Chit* o conocimiento es liberación

de la ignorancia causante de la inseguridad. Por el desarrollo del conocimiento se pueden obtener mayores posibilidades de verificación. Así también por la sabiduría se puede tener más claridad mental. Para tener paz, se necesita la comprensión de nosotros mismos, la de nuestra existencia, la de los demás, la del lugar y el mundo en que vivimos y también la del universo que nos rodea. La comprensión se consigue por la educación, por el estudio, por la contemplación. *Ananda* o plenitud espiritual que es la naturaleza de nuestro espíritu. Buscamos la plenitud espiritual a través de la necesidad fundamental de experimentar un amor altruista en las relaciones con los demás.

Se consideran a continuación trece deficiencias y se indica la forma de practicar *prati-paksha bhavana* para poder superarlas. Las primeras cuatro son aspectos del egoísmo:

g) *Ahamkara*. Es egolatría o culto de sí mismo. *Aham* es yo, *akara* es forma, *ahamkara*: forma o estado del yo. El yo es originariamente una chispa del espíritu eterno y, por lo tanto, hijo de Dios, pero su orientación cambió por la identificación con el cuerpo y la mente, el medio ambiente, la raza, la religión y la cultura. El yo perdió su identidad con su fuente espiritual, y se convirtió en un ser egoísta, centrado sobre su cuerpo, identificándose con él, con los sentidos y con su relación con los objetos a través de la posesividad y del goce.

h) *Swartha*. Es egoísmo. Sentir inmoderado amor de sí mismo, que hace pensar solamente en el interés personal.

i) *Mada*. Es soberbia. Ser desmedidamente orgulloso y prepotente.

j) *Darpa*. Es arrogancia.

Para superar estas deficiencias, primero nos concientizamos que tenemos mucho para aprender y mucho para superar, que debemos dar consideración y escuchar a los demás. Luego formamos las frases de afirmación y negación. En el caso de la egolatría, inhalamos sintiendo la respiración y repetimos mentalmente, de manera lenta y con una profunda convicción: "modestia es mi naturaleza real". Exhalamos y repetimos: "no la egolatría". Efectuamos este ejercicio durante 10/15 minutos por día durante varias semanas y, al mismo tiempo, en la vida cotidiana tratamos de corregir estas deficiencias. De la misma manera, se efectúan otras contraposiciones para superar los otros aspectos de egoísmo como la contemplación y la práctica de la caridad y el servicio altruista, empleando afirmaciones que respalden estos esfuerzos. Es importante determinar la deficiencia que nos perjudica más, concentrar la energía de la mente en ella y formular la afirmación que nos ayuda a superarla.

k) *Moha*. Es infatuación.

Se supera la infatuación hacia una persona observando si la misma tiene las cinco cualidades indispensables para que una relación sea profunda y duradera. Ellas son: la compasión que aporta sentimientos nobles; la integridad que evita el engaño; el altruismo que ayuda a penetrar la barrera del egoísmo, deficiencia ésta que destruye toda

relación; la modestia que asegura la profundidad del vínculo ya que la vanidad trae la inseguridad y la superficialidad; la responsabilidad que aporta equilibrio y confianza en el vínculo.

I) *Kama*. Es lujuria.

Una relación basada solamente sobre la atracción física está destinada a no durar. Ella necesita estar respaldada por la parte espiritual.

La lujuria se supera contraponiendo sentimientos elevados. Cuando amamos a una persona debemos apreciar sus valores, profundizar su necesidad de amor, interesarnos por sus aspiraciones. De esta forma el amor se intensifica a través del tiempo y se llega a una integración profunda de ambas partes.

II) *Krodha*. Es ira.

Su contraposición es contemplar y practicar la paciencia, la tolerancia y la comprensión.

m) *Matsarya*. Es celos.

Los celos son un instinto elemental. Casi nadie está exento de ellos. Los celos provienen de la inseguridad de uno mismo que en una relación se proyecta y se siente hacia la otra persona. La falta de madurez causa el temor al abandono de la persona amada o el temor a la interferencia de otros. La madurez aporta más seguridad entre dos personas y por consiguiente los celos son menores. La seguridad se obtiene de la comprensión y del compartir ideales y valores espirituales, con lo cual se crea una unión más amorosa en la que la comunicación es mayor y los sentimientos son mejores, dando lugar a la confianza y a la integración.

Para superar los celos se contraponen la contemplación y la práctica del desarrollo de la integración y de la autenticidad con la persona querida.

n) *Irsha*. Significa envidia.

La envidia proviene de la falta de disposición para reconocer los límites de la propia capacidad e inteligencia, y de la falta de esfuerzo para lograr la meta propuesta envidiando, al mismo tiempo, los logros que otra persona sabe conseguir.

La envidia se supera preguntándonos si tenemos el talento para obtener lo que envidiamos en otras personas, si empleamos la suficiente fuerza de voluntad, si estamos decididos a comprometernos, si estamos dispuestos a arriesgarnos y sacrificarnos para lograr lo que envidiamos.

Al proponernos una meta, debemos tener presente que necesitamos tres factores para su realización: talento, trabajo perseverante y oportunidad.

o) *Dambha*. Es hipocresía.

La persona hipócrita pierde la confianza y el respeto de los demás.

La contraposición de esta deficiencia es la contemplación y la práctica de la honradez y de la autenticidad.

p) *Himsa*. Es violencia.

La violencia y, también, la agresividad hacen parte de las más graves deficiencias humanas, a través de las cuales se causa mucho daño y sufrimiento tanto a uno mismo como a los demás.

Estas dos deficiencias requieren que se les dedique una parte más extensa para poder explicar

las causas que las provocan y qué es necesario hacer para lograr su superación.

La supervivencia es el origen primordial de todas las raíces de la violencia. En este caso, la violencia no es premeditada sino dictada por la urgencia de subsistir. "El pez grande come al pez chico" y éste, a su vez, come organismos más pequeños, desarrollándose de esta forma la ley de la supervivencia que es parte de la naturaleza universal. Si bien el hombre tiene que aceptar este hecho, al ser una especie más evolucionada, tiene elementos para poder buscar la razón de la violencia y superarla.

La supervivencia en las épocas primarias desarrolló en el arquetipo de la mente humana la violencia innata. Al desconocer la agricultura, aquellos hombres para sobrevivir se nutrían de la carne de animales mucho más fuertes y más veloces que ellos; por lo tanto, para poder matarlos tuvieron que recurrir a la astucia y al engaño conociendo, en este proceso, la decepción.

Más cerca de la superficie de nuestro arquetipo, las raíces de la violencia derivan del yo espiritualmente insatisfecho. Si bien puede parecer una contradicción, el yo quiere ser feliz. Es feliz y positiva la persona que en su vida tiene amor, satisfacción y aceptación por parte de los demás. En el proceso de buscar su felicidad, no siempre el yo sabe cómo proyectar su personalidad hacia otros yo. Cuando se proyecta negativamente y no encuentra compatibilidad, interés, es rechazado y de este

rechazo surge el resentimiento que trae actitudes agresivas.

La inseguridad también es causa de violencia. Cuando el yo no tiene seguridad de sí mismo ni de su conocimiento, es cuando más discute con los demás para obtener su aprobación porque tiene necesidad de combatir su inseguridad a través del apoyo externo. Cuando no lo consigue, se perturba e insiste discutiendo hasta el enojo, aumentando su agitación y su infelicidad.

Un antiguo dicho sánscrito reza: "La pasión por la verdad garantiza el dogmatismo y la pasión por Dios garantiza la beatería".

La pasión es una agitación, una intranquilidad derivada de una insatisfacción interna. La persona que está segura de su propia fe, ama a Dios serenamente. El fanatismo religioso deriva de la inseguridad básica de la fe. Quien no está realmente convencido de la existencia de Dios y, por consiguiente, de su amor hacia Él, al querer demostrar lo contrario, se vuelve pasional y fanático.

Lo mismo sucede con el dogmatismo en las ideologías: una sola persona o un grupo de gente quiere imponer sus ideas sobre la mayoría, impidiéndole que opine en forma distinta.

Por lo tanto, la violencia surge a causa del yo insatisfecho, inseguro, solitario, que se siente abandonado, aislado, infeliz por la incapacidad de experimentar la satisfacción profunda al compartir con los demás valores espirituales.

El yo no puede tener una plenitud interna a través de la pasión física como tampoco a través de una

relación de intereses mutuos. De hecho, no es fácil encontrar personas con las cuales se pueda compartir los mismos valores espirituales. Cuando esto no es posible, para evitar la inseguridad y el sufrimiento, se debe tener consideración hacia los seres queridos, proporcionarles afecto, preocuparse por su bienestar y también tener una mejor comprensión y comunicación con ellos apelando a sus partes positivas.

Analizando la violencia, se debe aceptar el hecho sencillo que una de sus principales raíces es la supervivencia y que ella es un elemento de autodefensa para no permitir que otros, con su agresividad, nos priven de nuestro derecho.

La no violencia no significa entregarse a la agresión de otros. Esta actitud de entrega puede suscitar una violencia mayor. Uno mismo debe luchar por el propio derecho con fuerza y convicción ya que nadie lo hará en su lugar y, al mismo tiempo, respetar el derecho de los demás y no ser injustos con los débiles. Es un hecho fundamental de nuestra existencia que hay que aceptar pues somos parte de la naturaleza y ella nunca respeta la debilidad.

Si se quiere tener justicia, se debe luchar por ella. Siempre se necesita ganarse lo positivo e impedir dejar espacio para lo negativo porque la naturaleza no respeta el vacío. El débil siempre sufrirá al ser invadido y agredido por el más fuerte hasta cuando no aprenda a fortalecerse. El ingenuo siempre sufrirá al ser explotado por el sagaz hasta cuando no aprenda a enfrentarse con la realidad.

La violencia o la agresividad es una combinación de tres factores: el primero deriva de la herencia. El segundo proviene de la formación en el medio ambiente, sea en el hogar donde se puede absorber la violencia y la intolerancia de los padres, sea en una sociedad donde no se respetan las leyes y se realzan las hazañas bélicas, fomentándolas con espectáculos masivos a través de los cuales la gente puede satisfacer sus propios instintos violentos sin cometerlos realmente y evitar así el posible castigo. Esta es una forma de disfrutar de la violencia por sustitución. El tercer factor es la provocación que siempre causa una reacción violenta en la persona que la recibe.

Los genes son adaptables. Se puede disminuir su agresividad y adecuarlos a actitudes más serenas a través de la meditación y de la contemplación.

Cuando el medio ambiente en que vivimos y las personas que tratamos nos son perjudiciales, es imprescindible efectuar cambios para revertir las circunstancias. Es imposible para un niño liberarse de una familia nociva, pero al crecer puede buscar un medio ambiente que le ofrezca condiciones de vida más favorables.

Los adultos, además de cambiar el medio ambiente que les es pernicioso, deben buscar la paz dentro de sí mismos. Para ello, deben efectuar una introversión de la mente hasta percibir una presencia espiritual dentro de su corazón capaz de brindarles la armonía y la tranquilidad que anhelan. Los resultados no son inmediatas porque no es fácil reemplazar los instintos violentos por los de

equilibrio y paz cuando se está confrontando una situación provocativa. Sin embargo, aunque no se llegue a eliminarlos, éstos se pueden mitigar mucho.

Se superan los sentimientos de violencia y agresividad contraponiendo sentimientos de paz y serenidad. Con la meditación, se absorben las vibraciones generadas por afirmaciones en las que el odio se reemplaza por el amor, la agresión por la comprensión, la paciencia y la tolerancia. De esta forma estamos preparados para recibir la presencia espiritual dentro de nuestro corazón, y la recibimos diciéndonos mentalmente: "mi cuerpo es tu templo", percibiendo una armonía, un sentimiento de bienestar y de purificación. Luego: "mi mente es tu altar" sintiendo una paz, una expansión de la conciencia, una unión espiritual profunda con los demás que anula las diferencias humanas. Por último: "mi alma es tu hogar" experimentando, por la purificación y por la armonía, la presencia espiritual sagrada, que nos brinda un sentimiento de plenitud interna que nos inunda el corazón.

Según nuestra propia necesidad, podemos meditar sobre las siguientes afirmaciones:

“comprensión es mi naturaleza real, no incomprendión”; "paciencia es mi naturaleza real, no impaciencia"; "tolerancia es mi naturaleza real, no intolerancia"; antes de dormirnos, sembramos, como sugerencias, estas afirmaciones. Luego en la vida cotidiana, intentamos mantener lo que nos hemos propuesto y practicar la paciencia, la tolerancia y la comprensión cuando se presenta un desafío.

***Cursillo dictado por Swami Shivapremananda en la Sede de
Gallo 1279, Buenos Aires, en enero/febrero 1991.
Texto ordenado por Dirce Fabbro.***

LAS CUATRO DISCIPLINAS DEL GYANA YOGA

Gyana Yoga es una de las cuatro principales ramas de yoga, siendo las otras *Bhakti*, *Raja* y *Karma*, mientras que el *Hatha Yoga* es un auxiliar del *Raja Yoga*. Si las primeras partes de los Vedas (*Samhitas*, *Brahmanas* y *Aranyakas*) pueden ser llamadas el Viejo Testamento de la India, los *Upanishads*, juntamente con el *Bhagavad Gitâ*, son el Nuevo Testamento.

El camino del *Gyana Yoga* se desarrolló hace unos tres mil años. Sus fundamentos están en la filosofía metafísica de los *Upanishads* que también son llamados Vedanta, o sea, las partes finales (*anta*) de los Vedas. La palabra sánscrita para conocimiento es *gyana*, también pronunciada *jnana* pero con el sonido *ga* (como en la palabra inglesa "go", por ejemplo), con un suave sonido nasal *gña*. La palabra conocimiento viene del latín *gnoscere* (conocer) que deriva del griego *gnosis*.

El propósito de *Gyana Yoga* es la realización de las potencialidades espirituales y liberación o libertad de la ilusión, engaño, superimposición, falsedad, temor, inseguridad, ansiedad. Aristóteles dijo que todos tenemos un derecho inherente al conocimiento, el derecho a conocer la verdad. El Nuevo Testamento dice que la verdad debe hacer libre al ser humano. Los *Upanishads* dicen: *satyam*, *gyanam*, *anantam Brahma*, o sea, "el espíritu supremo es verdad infinita y conocimiento".

En segundo lugar, el más importante derecho del ser humano, después del derecho a la vida, es el derecho al conocimiento. Significa no solamente el acceso a la educación universal sino la libertad de explorar, conocer y expresar la verdad después de una verificación por los hechos y su relevancia bajo la mejor luz de la propia comprensión, de manera que las personas puedan estar mejor informadas y protegidas de la explotación por medio de la falsedad, información manipulada y corrupción religiosa e ideológica.

Una sociedad queda atrasada y empobrecida debido a su adicción a la mentira a sí misma, su declaración de la verdad por un confuso conocimiento transmitido mediante información regimentada tal como sucede en gobiernos totalitarios, fe confusa mediante conformidad ciega y abuso de la libertad por libertinaje irresponsable. Es la manipulación controlada del conocimiento, sea por el Estado o por la autoridad teocrática, que impide el progreso material, moral y espiritual de una nación.

Un dicho a destacar es: el principal obstáculo para el conocimiento, a nivel individual, es el ego insolente, y el principal corruptor de la fe es el dogmatismo apasionado.

El propósito del conocimiento es conocerse a sí mismo, de modo que el ego pueda ser educado, los deseos controlados y las pasiones sublimadas. Es conocerse para mejorar la relación mutua por medio del compartir valores y la disciplina de expectativas irracionales. Es conocer la naturaleza del mundo y el

universo en que vivimos, de modo de estar libres de la ignorancia de nuestro medio y, por lo tanto, de la superstición. Es aprender una vocación para ser económicamente independientes y contribuir a la sociedad, profundizar nuestros valores espirituales y culturales en el proceso de tratar de ser mejores. Es esforzarse colectivamente para crear una sociedad más compasiva, justa y civilizada.

Aunque se dice que *Gyana Yoga* se practica especialmente meditando sobre versículos seleccionados de los *Upanishads* y sobre *maha vakyas* o las grandes aseveraciones de las escrituras respectivas, es realmente un proceso que se realiza a lo largo de toda la vida, de cultivación de una filosofía de vida y su aplicación bajo diferentes circunstancias, que requiere mucha sabiduría adquirida por experiencia, idealismo y firmeza en los valores morales.

Es un error común pensar que las técnicas y la rutina diaria por sí solas (tales como levantarse antes del alba, sentarse en postura de piernas cruzadas, cerrar los ojos y meditar sobre algunos símbolos místicos, repetir un *mantra* secreto, cantar himnos de las escrituras y hacer algunas *asanas* y *pranayamas*) comprenden la práctica total del yoga. Pero éstos son solamente medios disciplinarios para un camino de vida guiado por un estado de la mente que se forma y reforma a través del pensamiento profundo y la comprensión de valores espirituales en el yunque de la experiencia personal.

La real práctica del yoga consiste en lo que cada individuo hace de su vida, cómo piensa, siente, se

comporta y se relaciona, cómo maneja sus emociones, pasiones y prejuicios, cómo cultiva una visión de mente amplia e imparcial, qué significa Dios o el espíritu de su ser, cuán satisfactorias son sus relaciones y también cómo forma su perspectiva total y, en el proceso, se cultiva a sí mismo.

El término auto-realización cubre la gama de todos éstos, incluyendo la realización de su propio ser superior que, de acuerdo al credo judeo-cristiano, se llama imagen de Dios, que consiste en potencialidades espirituales infinitas, idénticas a la bondad suprema atribuida a Dios.

La realización de Dios y la autorrealización son términos relativos que indican una búsqueda durante toda la vida, que no cesa hasta la muerte. Siendo la naturaleza humana como es, no puede nunca liberarse totalmente de los "residuos", ni siquiera en un alma muy evolucionada. Las versiones idealizadas de almas autorrealizadas, o liberadas en la tierra, son para mostrar respeto por las personas santas o por la creación de una jerarquía institucionalizada.

Disciplina cuádruple

Shankaracharya, un filósofo destacado de Vedanta del siglo ocho, estableció algunos requerimientos básicos para un *Gyana Yogui* en su libro *Vivekachudamani*, que también fueron ampliados por otros maestros como *sadhana chatushtaya* o disciplinas espirituales cuádruples.

No son, por supuesto, las únicas exclusivas de los *Gyana Yoguis*.

1) *Viveka* o el cultivo del discernimiento. Pensar por los hechos, no caer en fantasías emocionales. Tratar de conocer la naturaleza de la realidad unificando la percepción de lo externo con la comprensión de la relación con ella, mediante una búsqueda interna. Es conocer la naturaleza de *maya* o la ilusión experimentada cuando se está bajo el encanto de la infatuación o siendo un esclavo de los apegos, pasiones y deseos.

Viveka debe liberar del mito sobre *maya* también, que proyecta el mundo como una ilusión, en sí misma una actitud irresponsable nacida de frustración irresoluta y descontento, debido al propio y tonto apego causado por la autoestima. El mundo no es una ilusión sino una realidad empírica, aunque cambiante. Sólo porque algo esté sujeto a cambios no significa que sea ilusorio. La ilusión, o el evitarla, consiste en la propia actitud y percepción de la relevancia y su relación con la vida.

Por ejemplo: el dinero como un medio de adquirir objetos materiales, no es una ilusión, ni tampoco son ilusorios los objetos en sí mismos. Es hipócrita negar su realidad. La ilusión está en la idea de que el dinero pueda comprar amistad o amor, aunque sí gratitud, o que los objetos materiales puedan dar felicidad, aunque hagan la vida más fácil. La propiedad química del líquido de un frasco de perfume de valor de 50 libras esterlinas seguramente no es una ilusión. Su realidad molecular es innegable. La ilusión está en la imaginación de una chica tonta que piensa que

el uso de ese perfume la hará lo suficientemente deseable físicamente con el propósito eventual de que aparezca el príncipe azul.

Seríamos mentirosos si dijéramos que una casa, para cuya compra una persona ha trabajado muchos años es una ilusión. La realidad es que protege contra los elementos y da seguridad material por medio de su posesión, es obvia y necesaria. Pero, así como no se vive solamente de pan, tampoco se es feliz solamente con una realidad material. Detrás de esa realidad externa hay una realidad interna con la que uno busca relacionarse, porque somos ambas cosas, materia y espíritu. Es la realidad de tener un hogar que consiste en una experiencia psicológica de amor y cuidado, un sentido de pertenencia al otro por medio de compartir valores, comprensión y apoyo, el significado interno de un hogar detrás de la posesión externa de una casa.

Sería aún más irresponsable descuidar la importancia del amor en la realidad de un hogar, donde sea o con quien sea o en cualquier entorno en el que uno viva, aunque sea un hogar temporario.

2) *Vairagya* o desapasionamiento, se adquiere por la aplicación de *viveka* en la vida diaria. No significa una falta de interés o de implicancia, sino liberarse uno mismo de la dependencia de otros a todo nivel, pero principalmente en el sentido emocional, como en una relación posesiva manejada por el ego. Significa profundizar nuestro amor espiritual mediante la sublimación de las pasiones físicas.

La filosofía de *vairagya* consiste en no tener expectativas desmedidas e implicarse sin egoísmos en el bien de aquellos a quienes se ama.

No es un estado de mente opaca, que tiene la meta negativa de estar vivo para nada, evitando responsabilidades y vegetar en la oscuridad entre la vida y la muerte.

La meta de *vairagya* es evitar errores por la pérdida de discernimiento en una relación ciega. Su propósito es comprender, educar y purificar pasiones y deseos, y adquirir maestría sobre ellos para obtener una mejor dirección en la vida. El *Upanishad Brihadaranyaka* dice: "El espíritu del hombre consiste en deseos. Tal es su deseo, así es su propósito. Tal es su propósito, así es su actuar. Tal es su actuar, así es su destino. Si un hombre regula sus deseos adecuadamente, puede dirigirse a sí mismo hacia un destino deseable".

El ideal es tener una medida de control sobre nuestra vida. Significa: no resignarse a los *karmas* presuntuosos, incomprensidos de la vida pasada, que no pueden ser verificados de ninguna manera, no ser víctima de un destino no visto, no ser como una hoja seca sacudida por los arrebatos de las actitudes de la gente, no ser débil. El *Mahabharata* dice: "ser débil es un gran pecado".

Vairagya no debe confundirse tampoco con falta de ego (cuanto más se trata, menos se puede liberar del ego, sólo se puede reprimirlo, esconderlo). No ser egoísta y ser modesto es una virtud, pero no tener ego meramente no es una meta deseable. El ego, o la conciencia de la propia individualidad, es necesario

para poder elegir y, por lo tanto, ser personalmente responsable. También, una persona con un ego débil puede ser víctima de otra con ego fuerte, y así, fácilmente manipulable y explotable.

Es comprensible entonces cuán molesto puede uno estar en compañía de personas auto-importantes, especialmente si son tontas. El ideal es ser educado, refinado y sublimar el ego, no sofocar a otros con el ego propio y ser insoportable, no ser vanidoso y engreído, porque hay mucho para aprender y mucho para mejorar en uno mismo.

Ser modesto debería ser una virtud natural. La ignorancia y la estupidez combinadas con la pretensión y vanagloria son elementos desagradables que causan repugnancia.

3) *Shat-sampatti* o las seis virtudes a cultivar, son:

I) *Shama* o tranquilidad, que se adquiere mediante la práctica del desapego, paciencia, tolerancia y comprensión de la naturaleza humana, meditar en las cualidades de la paz interna y la libertad, y reconociendo y corrigiendo las causas del desasosiego que se deben básicamente a un exceso de ego, demasiados deseos, pasiones incontroladas, tales como ira e infatuación y ausencia de amor debido al egoísmo.

II) *Dama* es autocontrol, no por la represión o complejo de culpa, sino por el amor al ideal por el cual uno debe sublimar un instinto negativo, tal como el resentimiento, porque uno sufre más por él que la persona a quien se resiente. Se hace sustituyéndolo por una emoción más elevada, por medio del amor y ayuda a quienes necesitan nuestro

amor y atención y por la práctica de la caridad de corazón. Patanjali llama a este proceso de sustitución *pratipaksha bhavana* o contraposición de sentimientos.

III) *Titiksha* no significa tonta austeridad sino soportar condiciones adversas sin quejas, después de haber tratado infructuosamente de cambiarlas. San Francisco de Asís habla elocuentemente de este ideal: "Tener la fortaleza para cambiar lo que puede ser cambiado, la serenidad para aceptar lo que no puede ser cambiado, y la sabiduría de saber lo que puede ser cambiado y lo que no". Significa que la auto-negación fortalece el poder de la voluntad y también, por medio de la disciplina física, fortalecer el cuerpo y la mente.

IV) *Uparati* es la aspiración de lograr una satisfacción interna con la ayuda de un deseo elevado en el proceso de superar un deseo más bajo, como la pasión sensual por medio del amor espiritual, o el deseo de ser famoso por el del servicio desinteresado. Es también una forma de sustitución.

V) *Shraddha* o fe se cultiva no por conformidad o una ciega aceptación de un credo, sino por un cuidadoso examen de las premisas y motivaciones de las propias creencias, o sea, si representan una manera de desear lo que es conveniente o deseable pensar, o si representan un verdadero amor al ideal al cual se dirige nuestra fe. Cuando la fe es amor significa buscar la naturaleza verdadera del objeto de la fe. Significa práctica de las cualidades

espirituales representadas por tal objeto de fe, como por ejemplo, la persona de Jesús para un cristiano.

VI) *Samadhana* es la resolución de dudas y contradicciones internas por medio del estudio y la contemplación. También significa el fortalecimiento del propósito de hacer lo mejor en lo que se debe hacer y el compromiso con ideales, con una mente libre de fanatismo.

¿Qué es la liberación?

4) *Mumukshutwa* es el último de los cuatro conjuntos de disciplinas dadas por Shankaracharya. Algunos comentaristas traducen este término como un ardiente deseo de liberación. Sin embargo, no debe malinterpretarse como un escape del ciclo de nacimiento y muerte, como la meta superficialmente pensada por muchos hindúes, o como algunos cristianos que buscan la salvación para evitar la condena eterna en el infierno. Porque, si se nos diera a elegir, más bien elegiríamos la reencarnación en un estado de existencia conocido, más que optar por una promesa no verificable de una morada eterna en el paraíso.

Ahora bien, personalmente me importa poco lo que suceda después de la muerte. Para creer en una vida en el más allá o temer a la muerte, uno tiene que estar suficientemente apegado a la vida presente. Si hay reencarnación, como creían los *Upanishads* y también Pitágoras y Platón, no es muy significativo, porque la mente consciente no se lleva a la próxima

existencia para recordar la motivación pasada de aspirar a una vida mejor.

Paraíso o infierno eternos, o ser arrojado hacia el nacimiento de un animal, no son lo suficientemente convincentes para una mente racional, porque hasta el más imperfecto juez no sería tan drástico en juzgar así a una persona que está frente a sí. Sería ideal que el alma, a la muerte del cuerpo, se disolviera en el espíritu universal, como si una muñeca simbólica hecha de sal se disolviera al flotar en el océano en busca de su origen. Pero nadie puede estar seguro de su propia preferencia al momento de la muerte, si fuera posible elegir. No es real subestimar el apego a la vida.

Lo que es más importante es la clase tangible de liberación que se debe buscar en esta vida, la única que conocemos lo suficiente como para llevar adelante, medir y manejar con el cuidado suficiente de modo de no herir a otros y a nosotros mismos, hacer lo mejor que podemos por el desarrollo de nuestras potencialidades, aprovechando las circunstancias. Así, *mumukshutwa* puede ser interpretado como un deseo de liberarse de los defectos de la naturaleza humana cada día de la vida, más que esperar la liberación y la salvación de la muerte. *Mumukshutwa* es aspiración espiritual por medio de una vida dedicada a:

- 1) comprender, restringir y sublimar los deseos mundanos y las pasiones; 2) integridad, honestidad y rectitud; 3) compasión, generosidad de corazón, servicio altruista y amor al prójimo; 4) educación, disciplina y refinamiento del ego y 5) compromiso a

los valores básicos como honradez, deber, confianza, constancia, lealtad, responsabilidad, confiabilidad y valentía moral. El verdadero significado de *mumukshutwa* es liberación de la contradicción de estos ideales en nuestro carácter. Es, de hecho, un proceso que dura toda la vida y que demanda atención cada día.

En una categoría similar de interpretación, *mumukshutwa* puede definirse como un deseo de liberación de doce *kleshas* o causas de sufrimiento humano: 1) *ahamkara*, ego; 2) *swartha*, egoísmo; 3) *darpa*, arrogancia; 4) *mada*, orgullo; 5) *moha*, infatuación; 6) *kama*, lujuria; 7) *krodha*, ira; 8) *lobha*, gula; 9) *matsarya*, celos; 10) *irsha*, envidia; 11) *dwesha*, odio y 12) *dambha*, hipocresía.

Lejos de ser una seca búsqueda intelectual, *Gyana Yoga* es una filosofía práctica de la vida.

Gyana es una visión mental formada por una búsqueda de la realidad y fortalecimiento, por su aplicación, en la vida diaria. Incluye fe, devoción, disciplina mental y meditación que inspiraron las enseñanzas de *Bhakti* y *Raja Yogas*. La base, sin embargo, es la liberación de la *avidya* o ignorancia y *maya* o ilusión a causa de la ignorancia de la realidad: *vidya* o conocimiento de la realidad, siguiendo el sendero de la verdad según nuestra mejor comprensión, es la preocupación primaria de *Gyana Yoga*.

El conocimiento trascendental es su objetivo, pero no debe ser tomado con el significado de saltar fuera de nuestra mente hacia un estado etéreo o elevación suprema. El término indica una dimensión de

conocimiento en continua expansión. Como el conocimiento es infinito, cualquier revelación está sujeta a una mejor revelación. Cualquier conocimiento trascendental está preparado para una mayor trascendencia. Para trascender algo se debe conocer bien qué es lo que se está trascendiendo. Como el conocimiento, para expresarse, tiene que ser definido, puede siempre haber una definición mejor. Como tal, *Gyana Yoga* está libre del dogmatismo característico de las religiones reveladas.

El primer paso hacia *Gyana* es tomar conciencia de que uno no sabe lo suficiente. El *Kena Upanishad* dice: "Quien no sabe que no sabe, no sabe. Quien sabe que no sabe, sabe".

El segundo paso es encontrar su validez de aplicación, de modo que las afirmaciones como "la realidad es *Brahman*" o "tú eres aquél" no sean invenciones de la imaginación. Es más importante saber la verdad "qué soy" y comenzar a trabajar sobre sí mismo desde ese nivel, que saltar hacia un inefable "tú eres aquél".

Como la perfección, el amor, la fe y la devoción, la verdad tiene que ser siempre progresiva y sujeta a verificación para que sea aceptable como verdad más que como opinión. La palabra latina para verdad es *veritas* y la sánscrita *satya* (verdad) viene de *sat*, o sea, lo que existe. Si Dios existe como deidad o no, no es una cuestión de verdad sino de fe, y la realidad de la fe está en la verdad de su consecuencia, o sea, si el creyente tiene fortaleza espiritual y seguridad y, por lo tanto, paz y carece de miedo y ansiedad.

¿Qué es Dios?

En *Gyana Yoga*, el Dios personal tal como un padre en los cielos, es considerado como una forma idealizada y visionaria del espíritu universal, no física sino espiritual, formada y reformada por la aspiración devocional del individuo, que está otra vez condicionado por el entorno cultural e histórico. Como tal, no es imperativo para el *Gyana yogui* creer en una deidad personal sino en el espíritu infinito que sostiene la vida en todos sus niveles, desde la estructuración de la materia a través de la energía a la expresión de tales cualidades espirituales como paz y amor, integridad y pureza de corazón, que son consciente o inconscientemente anheladas en la existencia humana.

La mayoría de las religiones presuponen un creador sobrenatural, omnipotente y omnisciente, para ayudar psicológicamente en el proceso de supervivencia y sostener la esperanza de que la vida puede ser más feliz aquí en más y, debido al apego al aquí, en el más allá. La religión Védica, observando las fuerzas elementales de la naturaleza, creó entidades sobrenaturales detrás de ellas. En *Gyana Yoga*, estas fuerzas elementales se fundieron en una fuerza espiritual trascendental, llamándolo *Brahman* o espíritu universal, no una persona, no una deidad, no un creador, sino un principio creativo, sustentador, iluminador y disolvente.

Por observación sabemos que un principio que da la vida permite la continuidad de la existencia, por ejemplo, la semilla de un árbol que se convierte en

otro árbol, como sucede con los animales y los seres humanos, que sustancia la materia a través de la energía y los seres vivientes por medio de la fuerza vital y el universo; incluyendo nuestra tierra mediante una fuerza cósmica que podemos llamar una combinación de las fuerzas electromagnéticas, gravitacionales, cohesivas y descohesivas.

En épocas remotas, antes de la evolución del *Gyana Yoga*, el instinto del miedo y el deseo de ser protegido y feliz creó sacrificios rituales para propiciar las fuerzas elementales de la naturaleza.

Para promover una visión amplia, *Gyana Yoga* postuló que hay una fuerza superior detrás de las fuerzas naturales, que el universo es el cuerpo de esta fuerza espiritual o Dios, que toda la vida es sagrada porque hay Dios en todo, que si se ama a Dios se ama a la naturaleza, a los animales y a los seres humanos. Este postulado de inmanencia divina, siendo a la vez trascendental, es una contribución única del *Gyana Yoga* a la cultura espiritual de la humanidad.

En lugar del sometimiento y del miedo a lo sobrenatural, logró el optimismo y amor al idealismo. Se trató de disolver el antagonismo entre los adoradores de diferentes deidades religiosas haciendo de estos dioses varias expresiones de la misma esencia espiritual según las diferentes predilecciones de los entornos culturales de la gente para expresar su devoción y aspiración, más que subordinarlos o anularlos bajo un Dios supremo y dictatorial.

Gyana Yoga habla de *prakriti* como la fuerza material en la creación, haciendo posible la evolución por medio de la interacción y la competencia, eliminación y asimilación. Detrás de *prakriti*, de la cual se forman el cuerpo y la mente con instintos y pasiones, está *purusha* o la fuerza espiritual expresándose a sí misma por medio del amor y la verdad, la pureza y falta de egoísmo, armonía y paz, en la conciencia humana.

Esta fuerza espiritual es la esencia del alma individual, que es idéntica al espíritu infinito. Por ejemplo, si el sol es la fuente de luz, el contenido del alma individual puede compararse a una chispa de él en estado corporal. El cuerpo físico es el vehículo y dentro de él la mente que contiene instintos, memorias y una inteligencia discerniente, y dentro de la mente está escondida la chispa espiritual dándole la luz de la percepción y la vida al cuerpo. La mente es como la pantalla de una lámpara. Cuanto más limpia es la pantalla, más clara será la expresión de la luz.

¿Qué es el destino?

La interacción de las fuerzas material y espiritual da forma al destino humano. Cuando la fuerza espiritual tiene una mejor influencia sobre la material, hay armonía y la vida es más feliz. Cuando la fuerza material domina a la espiritual, hay conflicto, con el sufrimiento consecuente. En un estado de fusión de estas dos fuerzas, el espíritu

infinito es trascendental y así, imparcial y más allá del bien y del mal.

Sin la interacción de estas dos fuerzas emergentes de una fuente trascendental, la conciencia no puede ser evaluadora. *Prakriti* o la naturaleza misma no es moral ni inmoral, tal como el sufrimiento traído por un terremoto, tanto a los buenos como a los malvados indistintamente y, así, no puede ser llamada un acto de Dios, sino una consecuencia de un proceso de evolución de la naturaleza.

Nuestra responsabilidad hacia esas dos fuerzas en despertar y utilizar lo espiritual y controlar y utilizar lo natural, dentro y fuera, nos hace más dueños de nuestro destino. Sin embargo, siempre hay un elemento de lo desconocido que *Gyana Yoga* trata de explicar por la filosofía del *karma*. A diferencia de muchas religiones, el espíritu infinito, Dios de los *Upanishads*, no recompensa ni castiga. Uno llega a él por medio de una bendita aspiración y saca fuerza e inspiración para sus actos. Es el individuo quien se recompensa y se castiga a sí mismo por medio de sus actos.

La filosofía del *karma* es una racionalización del destino como sustituto de la presunción sobre la voluntad de Dios y pesimismo nihilista sobre las injusticias de la vida, tales como la circunstancia del nacimiento, desigualdad de oportunidades, diferencias en la inteligencia, talentos innatos y rasgos de carácter, las instancias de quienes pierden tratando de vivir honestamente y algunos que ganan siendo malvados. Trata de contestar la pregunta: ¿por qué la vida es tan injusta y llena de caprichos?

No hay nada de dogmático en la teoría del *karma*, como tampoco en otras posiciones básicas filosóficas en yoga, pero se intenta promover una comprensión de la naturaleza de la vida. Si ello ayuda, bien. Si no, hay que buscar más y encontrar la propia solución.

Como el apego a la vida causa nociones sobre la vida en el más allá, en el paraíso o el infierno, la idea de una sola vida hace que la justicia divina parezca brutal y el perdón conseguido por medio del arrepentimiento más bien una farsa. La filosofía del *karma* y la inevitable reencarnación es un intento, aunque imperfecto, de hacer que nuestra vida tenga un sentido mejor.

El amor a la vida es inherente a todo y conduce al apego a nuestra existencia, y de este apego a nociones de inmortalidad. La inmortalidad presupone vida después de la muerte. Como el deseo de una vida libre de problemas conlleva la experiencia de felicidad, y como no hay felicidad que pueda sostenerse como tal sin la polaridad de la experiencia, un estado de permanente bienaventuranza es una expectativa irracional.

Como todo en la creación está sujeto a cambio, los *Upanishads* presumen que el cielo y el infierno son no permanentes como la tierra, y solamente significan una etapa temporal para los virtuosos y malvados, respectivamente. Simbólicamente ellos deberían ser considerados como una parte de la experiencia de la vida aquí sobre la tierra.

La predilección por la reencarnación sobre la tierra es una confirmación de la preferencia de lo

conocido más que de lo desconocido, si a uno se le da elegir, aunque los *Upanishads* especulan sobre muchos planos de existencia de niveles más altos y más bajos de evolución. Tal idea no es seguramente imposible considerando que solamente en la galaxia de nuestro sistema solar hay cien mil millones de estrellas. Si una estrella de tamaño mediano como es nuestro sol, puede tener una tierra entre sus nueve planetas con un entorno de vida, podría haber billones de otras entre los billones de galaxias.

Por último, *Gyana Yoga* presume que, cuando el ser humano alcanza un nivel óptimo de evolución espiritual y cuando todos los deseos terrenales son saciados y sublimados, queda solamente el deseo de esencia pura del alma de unirse con su origen, el espíritu infinito, eterno, universal y trascendental. El espíritu encarnado finalmente retorna a su fuente. La muñeca hecha de sal pierde su cuerpo en la sal del océano.

Los senderos se interrelacionan

Como en otros yogas, *gyana* requiere guía, conducta ética y auto-disciplina. La primera, mediante estudio y contemplación. Es la búsqueda individual, aunque con la ayuda de maestros, pero no se estimula la dependencia espiritual de autoridades externas y solamente la guía se busca para mejorar el propio discernimiento. Por último, de todos modos, todo aprendizaje se efectúa a través de la experiencia personal.

La conducta ética requiere un sentido adecuado del bien y del mal, desarrollado por el estudio y la contemplación, y sustanciado por la experiencia práctica y la evaluación de los resultados de las acciones propias. La auto-disciplina se adquiere mejor por medio de la inspiración del ideal detrás del acto de disciplina. Si deseamos algo para nuestro bien, tenemos que amar el ideal con todo nuestro corazón y nuestra alma.

Es una idea errónea que *Gyana Yoga* esté desprovisto de emoción, pues el conocimiento y la devoción (que son las formas más elevadas de la emoción) son dos caras de la misma moneda. Las dos no pueden separarse. Así como *gyana* no es meramente una visión intelectual, *bhakti* no es tampoco un flujo de emocionalismo. Por medio de la devoción viene la paz y por el conocimiento la fortaleza, por la devoción la gracia y por el conocimiento la sabiduría.

Brahman, no como deidad sino como espíritu infinito, es gracia, que es amor y luz, que es conocimiento. El conocimiento nace en el corazón por medio de la aspiración espiritual, no en la cabeza. La razón o *yukti* (literalmente, unificadora), se aprende en la cabeza por medio de la disciplina intelectual y *gyana* o sabiduría se despierta en el corazón como resultado de la absorción de la esencia del conocimiento por medio de la práctica de ideales espirituales.

En *Gyana Yoga* Dios no es uno ni muchos sino espíritu trascendente y universal. El infinito no puede ser particularizado como uno ni absoluto (*ab*,

de; *solvere*, libre) porque lo absoluto de lo absoluto depende de lo no absoluto, y así, no puede ser "libre de" o verdaderamente absoluto. No hay más o menos dioses sino mayor o menor comprensión de los valores espirituales y, por lo tanto, de Dios.

La inmanencia del espíritu trascendental dio nacimiento a la moralidad que *Gyana Yoga* no considera como normas sociales sino como un respeto básico a la vida, expresado a través de las disciplinas tales como - según las leyes de Patanjali codificadas en siglos posteriores - no violencia (*ahimsa*), verdad (*satya*), castidad (*brahmacharya*), no robar u honestidad (*asteya*), y no codiciar (*aparigraha*).

Las enseñanzas de las escrituras son las fibras (*sutras*) con las cuales tejemos nuestra ropa de realización. Las ilusiones no están fuera sino dentro de nuestra propia mente. La naturaleza cambiante del mundo material no lo hace irreal, así como la idea propia sobre la realidad de *Brahman* no hace a Dios más real en la vida, sino la práctica de los valores espirituales atribuidos a él.

Gyana Yoga respeta a santos y profetas y reconoce su rol de guías de la humanidad. Insiste en la autonomía del espíritu individual y responsabilidad personal por el progreso espiritual.

Mientras la gracia de Dios y el rol único de la deidad personal, tal como Jesucristo para los cristianos y Krishna para los hindúes Vaishnavite, son imperativos en *Bhakti Yoga*, ellos no son básicos para el *Gyana Yoga*.

La conducta ética tiene por objeto dar una expresión concreta al conocimiento, devoción y meditación. Es un imperativo común a todos los yogas, así como también auto-negadora y auto-disciplina, para ganar fortaleza interna. Sin integridad y claridad mental (gyana), el amor y la compasión (*bhakti*), mente equilibrada y concentrada (*raja*) y conducta recta y generosa (*karma*), ninguna rama del yoga puede tener gran significación.

Extracto de conferencias dictadas en el Monasterio de San Vicente en Mili Hill, Londres, del 1 al 7 de junio de 1991, durante un retiro espiritual. Traducido por Mabel Gardiol.

LOS TRES GUNAS O CUALIDADES PRIMORDIALES

Según las enseñanzas de *Gyana Yoga*, una de las visiones de la creación del Universo, incluidos los seres humanos, es definida por *tri* (tres) *gunas* o tres fuerzas primordiales que se convierten por su interacción en cualidades elementales. Estas son *Sattwa*, *Rajas* y *Tamas*.

Sattwa literalmente es puro. Es la existencia equilibrada o un estado positivo. Es una fuerza espiritual, es decir, una fuerza que no tiene imperfecciones, que mantiene su integridad y equilibrio en su manifestación. De esa fuerza trascendental surge primero la creación. Es una fuerza tranquila, serena, que siempre fluye, no se estanca, no sufre modificaciones y es incorruptible. Es el espíritu, presente en todas partes, tanto dentro como fuera de las formas, siempre el mismo, no confinado dentro del espacio ni ausente del mismo.

Rajas es la fuerza de cohesión y descohesión, es la energía que pulsa para formar la materia. En la mente, es una pulsación que resulta de la interacción de los instintos positivos y negativos y, en un sentido más amplio, es la pulsación del bien y del mal. Esta fuerza también existe entre los átomos como fuerza de fusión para formar nuevos elementos.

Tamas es materia sólida, densa, con volumen, es la tierra y todos los elementos visibles: las rocas, el agua, los árboles, los animales y finalmente el ser humano que a través del desarrollo de la mente se acerca al espíritu.

Así como la energía en forma de materia es *Tamas*, la energía invisible que pulsa es *Rajas* y, más allá de la pulsación de la energía, el estado equilibrado del espíritu es *Sattwa*. De la interacción de estos tres *gunas* nacen el universo, las estrellas, los planetas y sus movimientos.

Cuando la mente del hombre se acerca a la tierra, a la materia física, a los sentidos o a la sensación del cuerpo, se expresa en relación a los elementos y entonces nace el apego a los seres queridos y las posesiones. Si el hombre no es correspondido en sus afectos se desilusiona y siente odio, pues al acercarse a la tierra surgen los distintos estados de la mente, la aceptación y el rechazo. Esta es la relación de la mente con *Tamas* y *Rajas*.

Si en la mente, que es un campo de energía, hay paz, bondad y equilibrio, su relación es con *Sattwa* y es ahí donde se desarrolla la visión de Dios como espíritu trascendental.

Cuando la mente está cerca del espíritu, el Dios es de paz, bondad, amor, piedad, misericordia y otras formas benévolas de las que nacen los aspectos más serenos y espirituales.

En cambio, en el estado de *Tamas* y *Rajas*, Dios a veces aparece como un Dios prepotente, Dios de la ira y del castigo. Otras, como un Dios omnipotente, todopoderoso, es decir, que todo lo puede, todo lo sabe y al que hay que alabar. Es un Dios que establece reglas sobre su creación y si la creación no le obedece toma represalias al estilo de un gobernante supremo.

Cuando la mente se acerca a *Sattwa* su estado es positivo, cuando se acerca a *Rajas* existe interacción entre positivo y negativo, en cambio, cuando la mente se acerca a *Tamas* su estado es puramente negativo.

El universo surge por la pulsación de una inteligencia cósmica. En muy pequeña medida se manifiesta a nivel de los animales, que en general reaccionan por los instintos, es decir atacan cuando están asustados, cuando tienen hambre o miedo. En el hombre la mente es mucho más compleja y reacciona de diversas maneras. Piensa, razona y tiene aspiraciones espirituales. Pero es necesario destacar que sólo conocemos esta tierra, ignoramos otros planos de existencia tanto superiores como inferiores.

Al referirnos a la naturaleza humana decimos que posee tres características básicas o cualidades que llamamos *Gunas*: *Sattwa*, *Rajas* y *Tamas*. En el plano mental:

- * *Sattwa* es pureza y un estado positivo y equilibrado.

- * *Rajas* es un estado dinámico y apasionado, con disposición ambiciosa e intranquila.

- * *Tamas* es un estado negativo, con inclinación a la haraganería y propensión a las intrigas.

A su vez podemos decir que:

Sattwa es luz sin calor, luz que ilumina pero no calienta.

Rajas es fuego ardiente, fuego que quema.

Tamas es oscuridad, algo sin vida.

A estos aspectos o *gunas* es posible asociar varias cualidades a través de las cuales expresamos nuestras relaciones con los demás y experimentamos las características de la naturaleza humana.

Sattwa es paz, tranquilidad, armonía, paciencia, tolerancia y perdón. La simpatía, la comprensión y el amor no egoísta, el ser considerado con otros y el estar dispuesto a concretar esa disposición en servicio altruista son también cualidades *sáttwicas*.

Rajas en sus diversos aspectos es pasión, conciencia del cuerpo o de su apariencia y sensación, vanidad y ambición.

El *rajásico* es un ser lleno de deseos, orgulloso y dogmático. También puede ser un fariseo, es decir, alguien que hace alarde de su rectitud, se cree dueño de la verdad y es autoritario.

Tamas es por definición ignorante, opaco, sin curiosidad ni brillo, egoísta y egocéntrico. El *tamásico* quiere llamar la atención y padece de auto lástima. Es muy crítico de otros. Tiene una actitud destructiva y es haragán. Le falta iniciativa, es depresivo e incapaz de planificar. Actúa en forma encubierta. Cuando *Rajas* causa un daño lo hace abiertamente. *Tamas*, en cambio, lo oculta.

Todas estas características coexisten en la naturaleza humana en distintos grados. A veces predomina *Sattwa* sobre los otros dos aspectos y otras veces *Rajas* y *Tamas* tienen preeminencia. En ocasiones, a través de *Rajas* tratamos de sublimar aspectos de *Tamas* y en otras oportunidades, mediante cualidades de *Sattwa* tratamos de purificar y pacificar a *Rajas*. No es bueno pasar de *Tamas* a

Sattwa. Debemos más bien superar *Tamas* a través de *Rajas* y *Rajas* a través de *Sattwa*. La paz no debe confundirse con la inercia u opacidad mental. No se puede lograr la paz sin tratar de realizar metas nobles, sin servicio altruista; esa paz será imperfecta. *Tamas* es inercia y *Sattwa* es paz. *Tamas* es indiferencia y *Sattwa* es amor sin egoísmo.

También es posible definir los tres *Gunas* al buscar el espíritu de Dios dentro de las distintas formas de la vida.

Sattwa es buscar el espíritu infinito dentro de lo finito, lo eterno dentro de lo cambiante, la verdad trascendental en las verdades relativas.

Rajas es dar demasiada importancia a la diversidad y no considerar la unidad o es dar importancia a los intereses del grupo al que pertenecemos y excluir los intereses de otros grupos.

Tamas es poner énfasis en las necesidades personales a costa de las necesidades de los demás o es evitar la responsabilidad mostrándose indiferente.

Sattwa es sentir una plenitud espiritual a través del servicio altruista. Es trabajo inspirado por ideales espirituales. *Sattwa* es sabiduría alcanzada por la práctica de los ideales del conocimiento.

Rajas es sentir una satisfacción intelectual a través del conocimiento de distintos aspectos de la vida, tales como la historia, la psicología, los deportes, el placer intelectual, la lectura. El trabajo inspirado por la ambición, por el logro del éxito material es *rajásico*, al igual que la experiencia del amor sensorial.

Tamas es satisfacer el deseo de chismes y habladurías y efectuar intrigas cuando una persona nos desagrada. Es causar problemas. Es también esperar ayuda de otros sin merecerla. Esperar que otros realicen nuestra tarea es *tamásico*, al igual que el narcisismo.

Razón, paz y justicia son *sáttwicos*.

Discusión, reciprocidad y competencia son *rajásicos*.

Amargura, odio y falta de perdón son *tamásicos*.

Por estas cualidades o características de nuestra naturaleza humana, expresamos en la vida cotidiana las relaciones con los demás y tratamos de superar las falencias apelando a lo mejor de nuestra naturaleza más elevada.

De una conferencia dictada en el Centro Sivananda Yoga-Vedanta, Gallo 1279, Buenos Aires, el 12 de enero de 1991.

LIBRO II

¿QUÉ ES LA VERDAD?

En latín *veritas* significa verdad, o aquello que se determina mediante la verificación. El propósito de la verificación es asegurarse acerca de algo y es una necesidad humana primaria de seguridad. En sánscrito verdad es *satya*. Su raíz *sat* significa existencia, es decir, una realidad invariable con diferentes formas de expresión. El propósito de *sat* es también dar seguridad a través de su principio de constancia y además incentivar la búsqueda de una serie de verdades internas, tales como la existencia de un cuerpo físico que es posible mantener no sólo con alimentación, una realidad incuestionable, sino mediante la asimilación a través del aspecto bioquímico del *prana*, el principio vital que se sostiene por una presencia espiritual, el *atma*, que da vida al cuerpo.

Decir que el cuerpo o el mundo material es irreal es una hipocresía. La verdad es que la realidad más burda del cuerpo depende de la realidad más sutil del *atma*, y una verdad paralela es también que la realidad más sutil del *atma* necesita la realidad más burda del cuerpo para expresarse, no por su existencia, sino para decir que el *atma* es una realidad superior.

Aquí surge la cuestión de la verdad como *veritas*. Es posible hacer una verificación científica de una forma enérgica como base de un elemento, ya que nada puede existir sin energía, sin el *shakti* cósmico.

A través de esta fuerza macrocósmica, el *purusha* o espíritu cósmico, da expresión a la vida a través de

su presencia, por ejemplo, en una forma microcósmica como el cuerpo con su *atma* o alma, una vez que esta entidad sutil sale a través de ella, ninguna forma de energía mensurable puede revivirla. Por lo tanto, es evidente la existencia temporal de una presencia espiritual sutil dentro de un cuerpo vivo. Los budistas no reconocen el alma, pero, sin considerar la interpretación semántica, de hecho la reconocen al presuponer la existencia de una entidad sutil e inmortal que sobrevive a la muerte del cuerpo y nuevamente reencarna. Las tradiciones judía, cristiana y musulmana también presuponen la continuidad de una entidad inmortal después de la muerte del cuerpo, aunque su verdad no es comprobable.

Se denomina *satya* aquello que se deriva de una realidad espiritual subyacente, *sat*, que da una forma conceptual a un hecho, diferente a una ilusión, que da un significado distorsionado. La muchas veces mal entendida teoría de *maya* no tiene como propósito desmentir la realidad empírica de la vida, pero ayuda a diferenciar la relevancia de la realidad y de la ilusión en lo que respecta a nuestra actitud hacia ella. Detrás de una serie de ilusiones creadas por nuestra obsesión y expectativas, por nuestro orgullo y prejuicio, miedo e inseguridad, se oculta una realidad sutil. El propósito de la verdad es eliminar estas capas de ilusión mediante una búsqueda juiciosa de la realidad.

Con respecto a la búsqueda de la verdad, lo más importante es evitar la enorme pasión dogmática despertada por ella.

La naturaleza de la verdad

Existen dos niveles de verdad, el empírico y lo que un hecho empírico significa; ambos están profundamente interrelacionados. Por ejemplo, la seguridad interna de un hogar en una relación de amor, dentro de la seguridad externa que significa ser propietario de una casa, es el propósito verdadero de un hogar. El hecho de tener la escritura de una propiedad es una realidad empírica, su verdad interna es la satisfacción espiritual que experimenta el dueño.

Si el espíritu que respalda el propósito de una ley, o la intención que hay tras la evaluación y la expresión de un hecho no están en consonancia, existe una distorsión de la verdad.

Es fácil conocer una verdad empírica, y su propósito siempre es servir a una necesidad común, como el factor que indica la temperatura que se mide con un termómetro. Sin embargo, la experiencia de una verdad empírica es flexible, alguien siente más calor o más frío que otro. En el caso de una experiencia más sutil, tal como una buena o mala acción, los factores determinantes son el bien a través del beneficio y el mal a través del daño. Hay muchos matices con respecto a su significado individual y colectivo.

El hecho de que una verdad empíricamente comprobable no nos brinda una satisfacción más profunda, nos conduce a buscar niveles más elevados de la verdad. A través de una serie de sueños buscamos una verdad más sutil, no para

escapar de una realidad dura, sino como para expandir su significado y su relevancia en la profundidad insondable de nuestra conciencia, aunque interactuemos en un mundo dimensional.

El filósofo español Jorge Santayana dijo: "La verdad es un sueño, si mi sueño es verdadero". Esto significa que aparte de verificar un hecho, el primer propósito de la verdad es la búsqueda espiritual del significado de la vida, del universo que nos rodea y nuestra relevancia en este mundo, un proceso infinito en sí mismo.

Nosotros nos vemos enfrentados a dos hechos fundamentales: nuestra naturaleza humana, de la cual nos sentimos disconformes y nuestra incesante búsqueda interna de la felicidad, que sólo es posible al disminuir el grado de nuestra imperfección. Detrás de la verdad pública de una persona conocida por lo que hace y por las promesas que cumple, existe una verdad privada en su mente dentro de la cual ella vive la mayor parte del tiempo y que sólo ella conoce. Detrás de esta verdad privada hay otra capa oculta de una verdad más profunda, desconocida incluso para ella y que sólo puede llegar a conocer a través de una intensa búsqueda del alma.

La verdad pública es aquella expresada o comprobada por otros; la verdad privada es la que uno mismo vive o verifica por sí mismo y la verdad desconocida e interna es *sat* o la que se anhela espiritualmente. *Sat* es una serie de sueños que desean ser hechos realidad, no sólo alimentados con nuestra fantasía, sino profundizados y ampliados a

la dimensión de lo desconocido y de nuestra vida en la búsqueda de lo desconocido.

La relatividad de la verdad

La frase del escritor francés André Malraux "la verdad de una persona es en primer lugar lo que ella oculta" indica que uno se avergüenza de una verdad desagradable debido a la importancia que le da a la verdad incorrupta, a lo que uno debería ser. Muestra la relación entre una verdad privada y *sat*, o el estado imperfecto del "yo" y su latente anhelo espiritual.

El filósofo alemán Gotthold Lessing dijo que si Dios tuviera la "verdad" en una mano y la "búsqueda de la verdad" en la otra, él pediría le fuera otorgada esta última, porque ésta da infinitas posibilidades de hipótesis. La búsqueda de la verdad abre la fuente espiritual de la vida, su significado, sus valores, porque una mente sin curiosidad es como un bosque seco; una vida sin una meta es como una fuente seca.

El dicho yóguico "la verdad es evidente por sí misma; no necesita mistificación" es muy verdadero. Nosotros ocultarnos nuestra ignorancia tras el misterio, nuestra vanidad tras el trascendentalismo. El dicho occidental que dice "la política es el arte de lo posible y la filosofía el arte de lo imposible" es bastante absurdo ya que ¿cómo podríamos aspirar a algo después de negar la posibilidad de su realización? El dicho que expresa "la verdad es algo relativo" tampoco es una verdad exacta, porque para que la verdad brinde seguridad individual debe tener una consistencia permanente y una constancia

invariable, y para dar seguridad colectiva debe tener un carácter universal.

Lo que es relativo es la percepción de la verdad por el individuo enfrentado a diferentes circunstancias, debido a las diferentes formas y experiencias que él tiene del conocimiento. Por ejemplo, llegamos a un acuerdo común en lo que se refiere a la medición de un metro. Al multiplicarlo por mil hace la diferencia de un kilómetro. No pueden existir dos verdades acerca de ello porque su determinación es universal, pero pueden existir varias opiniones originadas en la experiencia individual de la distancia. Por ejemplo, para un hombre joven y sano caminar un kilómetro no es una caminata larga, pero para un hombre viejo y enfermo es una larga distancia. La diferencia no cambia la verdad de la distancia y lo que es relativo es la experiencia de ello.

La verdad no es dura ni blanda. Parece dura y duele porque nuestro ego no nos permite reconocer y aceptar una realidad desagradable, o la forma maligna en que nos golpea cuando algunos usan la verdad como un arma para herirnos. Como Dios, la verdad es imparcial. Al igual que un espejo, la verdad no oculta nada, pero refleja las cosas hermosas o feas, buenas o malas tal como son. Como un espejo, la verdad no juzga y es sinónimo de honestidad. Como Dios, la verdad lo abarca todo, al virtuoso y al pecador y como la lluvia, lo limpia todo; al virtuoso del orgullo que siente de su virtud y al pecador de la debilidad de su error. La verdad es la luz escondida por las oscuras sombras de la

vanidad y del egoísmo que moran en nuestro corazón.

El criterio de la verdad

La unidad es la intención de la verdad y la división es la intención de lo falso. El propósito de la verdad es promover el bienestar individual y colectivo y todo aquello que conduce a la infelicidad y al daño es falso. La armonía y la paz son los dos ideales básicos de la verdad y es por eso que la verdad se llama belleza, porque la belleza significa armonía y la armonía es aquello que brinda paz. Cuando se llama verdad terrible a aquella producida por la mala acción de una persona, significa que no debió haber sido de ese modo, aunque incuestionablemente lo es.

La verdad y la belleza están interrelacionadas, porque la belleza es un conjunto de líneas y contornos unidos en perfecto equilibrio formando un todo. El escritor italiano Umberto Eco dijo que "la totalidad o integridad de una forma (o de un trabajo) se denomina perfección". La fealdad es aquello que está inconcluso o imperfecto. La perfección es el primer principio de la belleza, ya sea de un concepto o de una forma, de un poema o de una pintura, de una escultura o de una obra arquitectónica, de un trabajo bien hecho. El *Bhagavad Gîtâ* dice *yoga karmasu kaushalarn*, el yoga es la eficiencia en acción. El segundo principio es el equilibrio de la proporción, o consonancia; es lo mismo que ocurre cuando uno se encuentra en el interior de una habitación bien construida y no está consciente de

los muros. El tercero es la claridad, o la luz refractada en colores y tonalidades, dando así profundidad y dimensión a aquello que ha sido creado.

Lo profundo y la paz son sinónimos, al igual que lo son la superficialidad y la falta de paz. La vida es hermosa si hay profundidad de discernimiento, junto con armonía en su conjunto. La belleza es armoniosa porque la intensidad de su expresión une al espectador con lo que está siendo contemplado. La fealdad aleja al espectador, negando aquella unidad que la plasticidad del espíritu busca.

El dicho védico que expresa "la verdad es una, aunque sea expresada de diferentes formas" significa que la verdad tiene un carácter universal y que muchas verdades están unidas por la universalidad de su sentido. Cuando se dice que la verdad es una, es difícil ignorar cuánta sangre ha sido derramada con odio en nombre de un Dios. La importancia de cualquier entidad en particular está, sin duda, atada a la conformidad doctrinaria que exige la aceptación colectiva.

Decir que todas las religiones comenzaron bien y que fueron sus seguidores los que la malograron posteriormente es ir contra la evidencia de la inherente imperfección del hombre en su búsqueda de seguridad e identidad, tal como se revela en las páginas de sus escrituras en las diferentes etapas de su evolución.

"La verdad es una, los caminos son muchos" es una noble frase que evoca tolerancia y que sostiene la autonomía del espíritu humano, pero no hay

garantía de que todos esos caminos, que supuestamente conducen a la verdad, nos llevarán hasta ella. El espíritu universal de la verdad es la libertad de buscar por uno mismo, tal como las abejas extraen polen de muchas flores, manteniendo al mismo tiempo la integridad de la búsqueda.

El dicho védico "la verdad siempre triunfa", adoptado como valioso lema por el emblema nacional de la India, es un ideal inspirador y alentador, pero no es necesariamente cierto. Algunas veces la verdad triunfa y otras no, cuando la falsedad tiraniza. Es posible que algún día la verdad de la unidad espiritual pueda hacer parecer irrelevante la división en la base de la religión, pero mientras tanto, ¿quién puede negar el inmenso sufrimiento que invade a las personas y lo vacío y falso que es decir que la verdad triunfa por sí misma? Cualquier idea necesita constante cuidado, vigilancia y protección. La naturaleza humana no ha sido agraciada con la verdad por sí misma.

Principios para guiarnos hacia la verdad

Podemos guiarnos por cinco principios a fin de llegar a comprender la verdad:

1) Aquello que puede ser verificado bajo diferentes circunstancias sin perder su carácter permanente básico, con el fin de tener seguridad.

2) Un esfuerzo para ampliar y profundizar nuestra experiencia de aquellos valores que pueden contribuir a hacer la vida más feliz y significativa.

3) Aquello que representa libertad de conciencia, libertad de cualquier esclavitud teocrática o ideológica, o cualquier tipo de dogmatismo, y que nos libere de la ignorancia, del miedo y de la pasión.

4) Incentivar el bienestar colectivo mediante la identidad mutua de nuestra bondad por medio de la justicia y la equidad, el conocimiento y no el misterio, una cooperación constructiva y no la confrontación de intereses egoístas.

5) Brindar realización espiritual al individuo y armonía y concordia a la sociedad.

Mientras que negar un hecho es una clara falta a la verdad, el exagerarla, subestimarla, ocultarla o distorsionarla son sus cuatro contradicciones. Nosotros subestimamos por prejuicios y sobrevaluamos por infatuación. Mentimos por tres razones básicas: miedo, egoísmo y vanidad. Los niños mienten por el temor al castigo y los adultos lo hacen porque le temen a la vergüenza. Los niños mienten porque no quieren compartir con otros lo que quieren conservar sólo para ellos, del mismo modo que a los adultos no les gusta pagar su cuota de impuestos. Los niños y los adultos mienten para aumentar su auto-importancia.

La práctica de la verdad no sólo significa no mentir, jactarse, disimular, falsificar o menospreciar. También significa tener sentido del deber, del auto-respeto y de la obligación; de la integridad, de la lealtad y de la responsabilidad, del coraje moral, del compromiso y de la consistencia. Significa ser razonable, justo y considerado.

La práctica de la verdad cubre toda la gama de la ética.

Es, sin duda, un proceso que dura toda la vida, es interminable.

Como la verdad es infinita, nadie tiene la última palabra con respecto a ella. Ninguna religión posee la autoridad exclusiva para representar la verdad. La falsedad está detrás del reclamo de aquel que rechaza la investigación. La falsedad está detrás de todas las creencias e ideologías que no toleran la pluralidad de opiniones. Una verdad expresada en una escritura sagrada es la experiencia de su autoridad que llega a él en forma de revelación en su búsqueda de sabiduría y que perdura debido a su relevancia colectiva. Su principal propósito es servir e iluminar a la humanidad.

Buda dijo que él no estaba enseñando la verdad sino que estaba enseñando acerca de la verdad. El espíritu del yoga se expresa en la frase "una verdad revelada es sólo parte de la verdad", porque el individuo tiene mucho que aprender en su búsqueda y un largo camino que recorrer en la infinita tierra del auto-descubrimiento.

Conferencia dada el 6 de noviembre de 1986 en el Centro Cultural San Martín de la Municipalidad de Buenos Aires, bajo el auspicio de la Asociación de Amigos de la India y la Embajada de la India en la República Argentina.

Cortesía de la revista inglesa Yoga and Health. Traducido por Antony Alien y Rosa Silva.

EL ESPÍRITU UNIVERSAL DEL YOGA

En Occidente no se comprende cabalmente lo que es yoga, a pesar de su popularidad como sistema de ejercicios físicos, que consiste principalmente en el movimiento controlado de posturas, técnicas de respiración y relajación. Algunos hasta piensan que las posturas son meramente estáticas y que el cuerpo tiene que estar anudado. En realidad, el *Hatha Yoga* es una forma racional de ejercicios, algunos muy simples y otros complicados, que todos podemos hacer a cualquier edad de acuerdo con nuestro estado físico, con la respiración coordinada al movimiento y respiración profunda en posturas fijas, contracción, estiramiento y aflojamiento consciente de las distintas partes del cuerpo. No hay prácticas extrañas en yoga, aunque a veces se lo confunda con el fakirismo.

Además del aspecto físico, la parte espiritual del yoga incluye ejercicios de meditación e ideales religiosos. Esto a veces confunde al occidental medio que ve un intento solapado de introducir el hinduismo. El hecho es que si nuestras convicciones religiosas son sólidas nadie puede modificarlas o convertirnos a otra religión, y es extraño que este temor surja en el cristianismo, famoso por su celo proselitista y que trate de impedir que otros hagan lo que esta religión ha hecho durante siglos.

Visión yóguica de la religión. Yoga no es, por supuesto, una religión en particular, principalmente porque no está atada a ningún dogma obligatorio, tal como que Jesucristo es el único hijo engendrado por

Dios; por el contrario, respeta tanto las creencias de quienes lo reverencian como encarnación divina como a los hindúes que creen que Rama y Krishna lo son. En yoga la religión es un asunto privado y personal de fe. Lo que intenta es promover una comprensión mayor de la propia elección.

Para aquellos que practican yoga, la vida misma se torna en una experiencia viviente de la religión, en su sentido espiritual y literal más altos, pues *religare*, la raíz latina de religión, significa un proceso continuo de reintegración de la naturaleza humana con su contraparte potencialmente divina. Cualquier medio que nos permita alcanzar esta meta, no en una vida posterior sobre la cual sólo se puede especular, sino en esta vida, puede llamarse práctica de yoga. Aquel que está comprometido profundamente con los ideales espirituales aunque no crea en un dios en particular es, por cierto, una persona más religiosa que un creyente que carece de fibra moral.

La religión como identidad tribal se halla entre los instintos más primitivos del hombre debido a la ignorancia, el miedo y la inseguridad, y puede ser peligrosamente divisoria en una sociedad atrasada. Sin embargo, la idea general de la religión es unir a las masas mediante la fidelidad a una divinidad común, a través de las mismas creencias, rituales y costumbres culturales. El ideal yóguico de unión (*yuj*), al igual que el de *re-ligare*, reunir, surgió de la existencia en el hombre de un hambre insaciable de amor perfecto, paz y verdad que indicaba la fuente espiritual de nuestro ser, una chispa interna de Dios,

y de la creencia de que de la unión consciente con esa fuente se podría ser más feliz. La idea de esta posibilidad también señala el hecho de que nadie puede desear algo de lo cual no tiene conciencia o una experiencia inconsciente primordial.

Naturaleza humana y divina. Como la verdad es evidente por sí misma, la experiencia universal demuestra que nuestro origen es tanto material como espiritual y que materia y espíritu coexisten en un estado de interrelación. La base de la materia es energía en forma pulsante e interactuante y somos producto de la ley natural de la evolución. Habiendo evolucionado de formas más primitivas de vida, nuestro cuerpo y mente están sujetos a la ley de cohesión y descohesión, mutación adaptativa, recombinación, desarrollo y extinción de la forma.

En los comienzos de la existencia humana, la corta duración de la vida hizo necesario un alto índice de natalidad, la escasez de alimentos indujo a la avaricia, la necesidad de cazar para comer dio origen a la violencia, la debilidad física ante un oponente más fuerte condujo a la astucia. Hace sólo nueve mil años, a partir de la revolución agraria, cuando se hizo necesaria la vida en comunidad, que se adoptaron códigos morales, aunque no con demasiado éxito, como factor restringente de la ley neutral de la naturaleza por la cual el pez grande come al chico, o a la de la supervivencia del más capaz, o al hecho de que el 10% de los más eficientes entre nosotros tenga más derechos que el 90% de los menos capaces, códigos morales a los cuales aún se

adhiera bajo la apariencia de normas civilizadas de la sociedad.

Sin embargo, no satisfechos con las leyes naturales, nos dimos cuenta de la potencial fuente espiritual de nuestro ser hace alrededor de tres mil años cuando la filosofía Vedanta habló del hombre como ser básicamente divino y también, casi simultáneamente, el Antiguo Testamento declaraba que Dios había creado al hombre a su propia imagen. Como la identidad debe ser con algo superior para darnos seguridad y posibilitar la evolución, insistir en nuestra imagen primate es poco útil. Y este llamado a elevarnos a una imagen divina se convirtió en la motivación suprema de la moralidad, más allá del mero equilibrio de intereses mutuos.

Este llamado fue uno de los medios filosóficos más inteligentes con que contó la sociedad para civilizarse y hubo que ponerlo en boca de Dios para que la mente primitiva, reverente y temerosa de lo sobrenatural, lo aceptara, y al mismo tiempo, inspirara a las mentes más refinadas para elevarlas a su fuente espiritual. Esta imagen de Dios, o el concepto de Vedanta de que el hombre es potencialmente divino, a pesar de su enorme capacidad para el mal, no fue un mito ni una invención, sino una verdad evidente por sí misma ya que todos sabemos que la paz y la felicidad sólo se logran con la restricción y la sublimación del ego, el amor a la verdad y la compasión, la bondad y la pureza del corazón y no con lo opuesto. Este es uno de los ideales básicos del yoga.

Unidad de vida. No sólo los problemas del sufrimiento, egoísmo y agresión son similares en todas partes, sino también la necesidad de justicia, amor y seguridad. No puede haber motivación más grande por la justicia social que el ideal de no tratar a los demás como no quisiéramos ser tratados, base de la ética judeocristiana y no puede haber mayor inspiración para ello que el reconocimiento de la presencia de Dios en cada uno de nosotros, como señala la filosofía Vedanta. En medio de la desigualdad existente en todos los ámbitos de la vida, preservar esta creencia en un elemento común, espiritualmente unificador, es la mejor manera de promover la necesidad civilizadora de la sociedad.

Existe también una unidad básica entre el hombre y la naturaleza, a pesar de que, ocasionalmente, la relación sea adversa. Cuando la naturaleza es destructiva y no benéfica, el hombre tiene que controlarla inteligentemente, por ejemplo, construyendo represas y cavando canales, pero si abusa de la naturaleza la unidad básica se perturba y, en definitiva, se perjudica. Algunas veces la naturaleza es armoniosa y otras no, como es el caso de la superpoblación y las epidemias. La naturaleza en sí misma no tiene una inteligencia perfecta y el hombre mismo es un producto no terminado pero, detrás de estas deficiencias en la creación, hay una fuerza móvil que trasciende la imperfección. En consecuencia, la inteligencia del hombre y de la naturaleza deben adaptarse mutuamente. El hombre debe cooperar con la naturaleza en vez de conquistarla.

Unidad de conocimiento y fe. Superar la ignorancia es una de las metas principales del yoga: ignorancia de la naturaleza humana y del carácter espiritual de nuestro ser; de la vida, plena de inseguridades y apego; de las diferentes culturas debido a costumbres y apariencias disímiles; del universo en que vivimos con tantas ilusiones y supersticiones. Es la ignorancia la que nos lleva a negar el mundo como si fuera una ilusión para evitar la realidad desagradable y buscar alivio en la nebulosa de la especulación, y es también la ignorancia la que causa la infatuación con aquello que es inherentemente imperfecto.

En yoga no hay antagonismo entre fe y razón, y una de sus metas básicas es la integración de ambas. La fe es la luz que levanta el velo de la ignorancia. La fe es la fuente que inspira la búsqueda de la verdad, y la razón es el esfuerzo disciplinado para que tal búsqueda sea reveladora. En yoga no existen ni la fe ciega ni el conocimiento seco. La búsqueda espiritual no es posible sin inspiración y la fuente de la fe no puede regar el campo de la vida sin el acueducto de la razón.

La reconciliación entre lo material y lo espiritual, o entre hombre y Dios, es otra de las metas del yoga. Este universo surgió de una fuente espiritual trascendental, de la cual sabemos muy poco hasta ahora, y luego de un largo proceso de evolución apareció el hombre y, lentamente, despertó en él la necesidad de conocer el origen último de sus orígenes. De este modo, esbozó en las páginas de sus escrituras lo que entendió era su fuente, las

multiformes fantasías sobre Dios que reflejaron la evolución de su propia mente y su necesidad de protección, de plenitud emocional y de búsqueda de un significado de la vida; y cuanto más clara y pura fue su mente, más intensamente brilló la luz de su espíritu interior a través de ella.

Unidad de credos. En este proceso, el hombre ideó códigos de conducta para preservar su seguridad material y escribió y recitó oraciones para mejorar su propia imagen a través de una identidad más elevada y también para sentirse protegido.

Así fue que organizó religiones con tres componentes básicos: 1) mitología, para dar color a su vida bastante monótona y también para explicar conceptos metafísicos por medio de historias interesantes, comprensibles para mentes simples; 2) rituales para una identidad grupal y santidad personal; 3) y filosofía para motivar, inspirar y dirigir la vida individual y colectiva.

La filosofía lo ayudó a determinar el sentido del bien y del mal, siendo los siguientes los cuatro principios guía del bien: 1) aquello que promueve armonía y unidad; 2) que nos ayuda a ser creativos y progresistas; 3) que busca justicia y bienestar para todos, promoviendo un equilibrio de intereses y 4) aquello que no es necesario ocultar. El mal es lo contrario.

Es la ignorancia la que nos hace desconfiar de la religión de los demás y es la ignorancia la que confunde religión con costumbres sociales y hábitos de oración en vez de considerar a cada religión como una manera diferente de ver y llegar a la misma

fuente espiritual y a la misma meta. Yoga considera a las religiones como diferentes ríos que surgen de un mismo océano y que en él desembocan con distintos nombres, ríos que se elevan primero como vapor, luego forman nubes, se convierten en manantiales y nieve en las montañas, y luego fluyen como arroyos y con las lluvias se tornan en ríos y adoptan las características de las tierras que recorren pero, por último, se unen en el mismo océano del cual surgieron.

Unidad de sendas. Un sabio de la India medieval, Appaya Dixita, pidió perdón a Dios por tres errores que había cometido en el curso de sus prácticas devocionales: dar nombre y forma a quien no puede ser definido ni limitado por concepto o forma; localizar en una casa de culto a quien está en todas partes; y alabar a quien no necesita ni es susceptible de alabanza como los seres humanos. Sin embargo, lo hizo, dijo el sabio, porque su mente limitada no podía pensar en lo infinito, porque necesitaba un lugar sagrado donde pudiera olvidar el mundo imperfecto, y para no ser vano y orgulloso necesitaba atribuir toda gloria a su padre divino. Este es el espíritu universal del yoga.

Yoga es unión y todos sus senderos están entrelazados aunque podamos sentirnos más atraídos por uno que por otros. No podemos separar la búsqueda de la verdad en nuestra comprensión de la vida, en nuestro pensamiento y conducta (*Gyana Yoga*) de la necesidad de sublimar nuestras pasiones y emociones a través del amor desinteresado y la devoción (*Bhakti Yoga*), ni de la necesidad de mirar

a nuestro interior, comprender nuestra mente y buscar la unidad con Dios (*Raja Yoga*), ni cumplir con nuestras obligaciones con amor al ideal de servicio (*Karma Yoga*). El *Hatha Yoga* no es solamente parte del *Raja Yoga* sino que también es útil a las otras ramas ya que mantiene nuestro cuerpo saludable. ¿Qué objeción puede hacer el cristianismo a eso?

Cortesía de Spectrum. Traducido por Lucila Broughton.

CÓMO CONTROLAR LA MENTE A TRAVÉS DE LA AUTO-ENSEÑANZA

El aspecto consciente de discernimiento y de percepción de la mente, se denomina *manas*, al campo de la memoria y de los sueños, se le denomina *vahir-chitta* o subconsciente, y al substrato de los instintos o de las tendencias innatas *antar-chitta* o inconsciente, que también incluye el *buddhi* o intuición espiritual. La palabra *buddhi* generalmente se refiere a la inteligencia, y *manas* a todos los aspectos de la mente reunidos en uno solo.

La mente se manifiesta a través del *prana* o energía vital que extrae su fuerza de una potencia intangible llamada *aham*, o principio del Yo. La definición yoga dice: "el Yo piensa debido a que desea ser algo", en cambio Descartes postula "Pienso, por lo tanto, existo". *Aham* es el principio de la individualidad de una esencia espiritual llamada *atma*, que es intangible en el sentido de que no puede ser medida en sí misma por una fuerza, tampoco puede ser duplicada por ninguna energía material y que, cuando parte, ni el cuerpo ni la mente pueden ser revividos por ningún medio.

El cerebro, que es el cuerpo físico de la mente, al ser materia es nutrido tanto por el alimento como por el *prana*, el que a su vez es preservado por el alimento y la vibración de *aham* o del "Yo" que desea manifestarse. La mente no es auto-iluminada.

El "Yo" da la fuerza motriz a los instintos, que generan deseos relacionados con objetos a través de una proyección hacia el exterior, y que los registra

interiormente en forma de recuerdos tomados de la experiencia para futura referencia. Al proyectar su orientación material partiendo de un pasado arquetipo, el "Yo" busca su realización trabajando laboriosamente a lo largo de su vida, aprendiendo, sufriendo, disfrutando, pero sin encontrar verdaderamente la realización que espera.

De esta experiencia universal de insatisfacción se deriva la idea de un carácter espiritual de nuestro origen, aunque esté adormecido, la idea del hombre creado a imagen de Dios o del hombre como un ser potencialmente divino, a pesar de su naturaleza humana orientada hacia el materialismo que se guía por las leyes de *prakriti* o supervivencia. Por lo tanto, la vida es básicamente una contradicción en sí misma: "el espíritu es fuerte, pero la carne es débil".

Se piensa que debido a que el "Yo" está en el pensamiento, no se puede mantener ningún pensamiento sin estar interesado en él. El espectador y la visión percibida que se unen externamente junto con los objetos a través de los sentidos, e internamente a través de la memoria, causan un surco en la mente. A esto se le denomina *vrutti*, o aquello que produce la experiencia de placer o dolor. Cuando el "Yo" se siente desapegado, el proceso pensante se detiene momentáneamente, pero cuando se relaciona con una fuente espiritual mediante la meditación a través de un sutil sentimiento de paz y armonía, es capaz de controlar la mente. Como dice Patanjali en el segundo aforismo de sus *Yogasutras*, yoga es el control de las ondas o impulsos mentales (*Yogaschitta-vritti nirodhah*).

El "Yo" relacionado con la mente se llama *aham* o ego. Cuando se une con su esencia espiritual se denomina *jivatma* o alma individual. El "Yo" puede existir en forma independiente de la mente, en la misma forma en que la electricidad estática existe independientemente de un motor. El "Yo" existe principalmente como un ego, un prisionero de la mente; como la electricidad atrapada en una máquina en movimiento mientras genera dicho movimiento. La mente, como ego, no puede funcionar independientemente del "Yo", en la misma forma en que un motor no puede funcionar sin un impulso eléctrico. La mente puede permanecer estática en la profundidad del sueño o levemente activa cuando sueña, pero el "Yo" debe vibrar constantemente mientras haya vida en el cuerpo, ya sea en relación con la mente o en quieta armonía con el espíritu o *atma* en la profundidad del sueño, para alimentar el cerebro.

Los elementos psíquicos de la mente que forman el carácter son: *sattwa*, *rajas* y *tamas*. La necesidad de controlar la mente surge cuando éstos están en un estado de desequilibrio, *tamas* dominando a *rajas* o viceversa, y *rajas* dominando a *sattwa*, porque nadie hace nada sin que exista una necesidad. *Tamas* es el letargo, la negatividad, el egoísmo, la autocompasión, el odio y la depresión. *Rajas* es pasión, egotismo, orgullo, vanidad, ambición y desasosiego. *Sattwa* es paz, amor, integridad, disposición positiva, aspiración espiritual y armonía interior. Cuando *sattwa* domina, *tamas* es absorbido por *rajas* y *rajas* por *sattwa* y, por lo tanto, todos

ellos coexisten en un estado de sublimación. Este es el objetivo del yoga, controlar la mente.

Hay dos maneras de lograrlo: a través de ciertas técnicas de meditación y mediante un proceso psicológico de auto-educación. Ambos están interrelacionados y deberían combinarse. Se puede intentar practicar las seis técnicas que aparecen a continuación y escoger algunas de ellas para practicarla en forma regular de acuerdo a la compatibilidad individual.

Técnicas de meditación

1) Concentre la mente en la respiración, sintiendo la frescura dentro de la cabeza al inhalar y la tibieza en las fosas nasales. Al inhalar repita mentalmente "paz" o "armonía" y al exhalar "libertad" o "liberación". La idea es sentirse tranquilo y libre de conflictos o ansiedades.

2) Respire alternadamente, como en *pranayama nadi sodhana*, es decir, inhalando por la fosa nasal izquierda y exhalando por la derecha; inhalando nuevamente por la derecha y exhalando por la izquierda, siguiendo la misma técnica del No. 1 durante un mes. Luego agregue, después de inhalar, una retención de algunos segundos, tantos como le sea cómodo, mientras repite mentalmente "fuerza interior". Una alternativa de la auto sugestión puede ser el repetir "voluntad" al inhalar, "fortaleza espiritual" al retener y "armonía" al exhalar. Es importante concentrarse en el aliento, o sentirlo.

Durante la retención, concéntrese en los latidos del corazón.

3) Respire libremente, es decir, sin concentrarse en el aliento, y visualizando un campo verde (símbolo del subconsciente), rodeado por un horizonte circular de árboles de color verde oscuro (el inconsciente). En lo alto, un cielo celeste y límpido (el origen espiritual de la vida). Imagine una suave brisa soplando desde lo alto que pasa rozando el pasto verde (los conflictos del subconsciente) y penetrando en los bosques verde oscuro que están a lo lejos. Repita mentalmente "paz" al inhalar, "sólo paz" al exhalar y, del mismo modo, "amor", "sólo amor", "libertad", "libertad espiritual". No es necesario retener el aliento.

4) Visualice un océano con un horizonte circular de color azul oscuro, símbolo de vida. El cielo en lo alto es celeste y transparente, el espíritu infinito, la fuente de la vida. El océano está cubierto de olas que se mecen suavemente, son almas individuales y usted es una de ellas, moviéndose en armonía unas con otras, mientras siente el suave ritmo de su respiración. Dígase a sí mismo "estoy en paz conmigo mismo y en paz con el mundo", "la esencia de mi alma es la misma que la de todas las almas".

5) Encienda una vela a la altura de sus ojos y a un metro de distancia. Concéntrese en la llama durante algunos segundos, luego cierre los ojos y visualice como una esfera de luz dentro de la cabeza. Contemple en paz, armonía, fuerza interior y plenitud, repitiendo las palabras de vez en cuando al

inhalar y al exhalar. Abra los ojos, vuelva a concentrarse en la llama y repita el proceso.

6) Fije la mente en la respiración, como en el primer ejercicio, y practique las siguientes seis afirmaciones, repitiéndolas media docena de veces cada una, alternándolas con un profundo sentimiento de absorción de su significado, mientras respira libremente sin concentrarse. Después de un mes de práctica, agregue una retención, repitiendo la afirmación pertinente y concentrándose en los latidos del corazón.

a) Inhalar paz, retener repitiendo "armonía profunda" y exhalar conflicto.

b) Inhalar amor, retener repitiendo "plenitud espiritual" y exhalar resentimiento o malestar. Del mismo modo:

c) Generosidad, caridad, egoísmo.

d) Comprensión, paciencia, intolerancia.

e) Honestidad, verdad, falsedad.

f) Compasión, amor altruista, apego.

Se pueden formular otras auto-sugestiones, de acuerdo con la necesidad del momento. Cada uno de estos ejercicios se puede hacer durante algunos minutos, sentado en una posición cómoda, con los ojos cerrados y con la espalda, los hombros y el cuello derechos, pero sin rigidez. Cuando se acumula tensión o la meditación pierde profundidad, es necesario dejarla y retomarla al día siguiente.

Se recomienda hacer una sesión de media hora diaria, preferentemente en la mañana y en la noche, de acuerdo con la inclinación individual. La motivación, la calidad y la regularidad son muy

importantes. Como dice Patanjali, la práctica es la llave del éxito.

Proceso psicológico

Podemos llegar a conocer nuestra mente observando nuestros deseos y tendencias y nuestra reacción ante el desafío cuando la seguridad del ego se ve amenazada. Nuestras inclinaciones, elecciones con respecto a libros, revistas, programas de televisión, lugares de entretenimiento y amigos dan una indicación general de nuestra naturaleza. También podemos conocer el tipo de inseguridad y falta de realización al observar nuestras intolerancias, regaños, denuestos, insistencia sobre los errores cometidos por otros, guardando resentimientos durante años.

Para observar bien la mente, hay que ser imparcial, es decir, sin ego. Es como observar la mente de otra persona como un testigo silencioso, sin involucrarse en auto-justificación, y sin auto-condenarse, hacerlo como un amigo paciente, bondadoso y comprensivo que trata de ayudar señalando que la infelicidad es causada por el egoísmo y el darse mucha importancia, la insatisfacción producida por la superficialidad y la frivolidad, la ansiedad producida por el apego y la inseguridad del ego. Es un método llamado *sakshi bhava*. No debe exagerarse la auto-observación ni el análisis, pero para superar el temor producido por nuestra propia sombra negativa es necesario

enfrentarse y reconciliarse con uno mismo de vez en cuando.

El estado de la mente depende del estado del "Yo", porque se proyecta en el proceso de su supervivencia y realización a través del arquetipo y de los antecedentes de raza, religión, cultura, influencia social y educación y obtiene experiencia a través de la interacción formando capas sobre capas de memoria. Nuestra felicidad o infelicidad siempre depende de la forma en que haya sido tratado el "Yo".

Uno envidia, consciente o inconscientemente, a aquellos que tienen éxito en su profesión debido a su motivación, inteligencia, esfuerzo y, sobre todo, porque están más alerta y, por lo tanto, son más capaces de aprender, más aptos para procesar y hacer uso del conocimiento y con una voluntad férrea para llegar a la meta que se han propuesto. Uno también admira a aquellos que han podido lograr algunos ideales espirituales y obtenido algo de paz y felicidad.

Sin embargo, si se nos da a elegir, es probable que primero escojamos obtener el éxito material y, al fracasar o no sentirnos satisfechos con él, nos volvamos hacia los valores espirituales. La razón es que estamos orientados más empírica que filosóficamente ya que la supervivencia es prioritariamente mayor que nuestra necesidad de ser felices a través de un estado de la mente inducido filosóficamente o consolado religiosamente. Casi no nos damos cuenta de que estamos relacionados con un origen espiritual del que fluye seguridad y

felicidad; seguridad por la fe y la fuerza de la convicción y felicidad al hacer algo útil y amar lo bueno que tienen los demás.

Debido a que el espíritu infinito es inmanente en todo, la experiencia de una presencia sagrada en nuestro interior, descubierta a través de la meditación, y que es un lazo que nos une a aquellos con quienes nos podemos identificar mediante una relación de amor, cariño, participación y comprensión, es el único camino para aligerar el peso del egoísmo y aliviar la carga del orgullo y de la vanidad. Esto nunca se puede lograr sólo meditando, sino al identificar lo bueno que hay en nosotros y en aquellos con los que vivimos y trabajamos.

Auto-educación

Las pautas de auto-disciplina que aparecen a continuación pueden ser de utilidad:

Cuide sus pensamientos: Cuando se sorprenda pensando mal de alguien, recuerde inmediatamente lo bueno que esta persona hizo antes por usted. Luego piense en alguien a quien usted ama. Esta es una forma de superar los pensamientos negativos.

Evite el pecado de condenar en forma generalizada: La persona es responsable de su culpa o falta en forma individual. Es incivilizado acusar a toda una raza o país por delitos o errores individuales.

Cuide su conducta: Si está mintiendo, recuerde que debe ser veraz y luego corrija su error, porque la

honradez es más importante que la dudosa ventaja de un momento.

Si está enojado, dígame a sí mismo que debe ser paciente y luego explique a la persona su problema y lo que usted espera y diga que usted esperaría lo mismo para sí.

Cuando intente culpar a otros, corríjase y acepte su parte de responsabilidad. De lo contrario, nunca aprenderá.

Cuando piense que una determinada persona es un objeto sexual, pregúntese si usted realmente ama y se interesa por esa persona. Luego recuerde que son las cualidades humanas las que determinan la duración de la felicidad en una relación, no la pasión del momento ni la atracción física.

A través de la auto-educación se puede intentar practicar las siguientes formas de enfrentar nuestros problemas.

1) Identifique el problema básico en lugar de generalizar y decir que está sofocado por tantos problemas. Esta es una trampa de la mente para evitar que se resuelva un problema, porque la mente sabe que no se pueden resolver todos al mismo tiempo.

2) Después de identificar un problema, como la infelicidad o la frustración, la ira o la intolerancia, localice la causa principal. Descubrirá que por donde lo analice lo más probable es que se deba al egocentrismo o al egoísmo.

3) Luego identifique alguna de las causas laterales que surgen de la causa básica. Por ejemplo, en el caso de la infelicidad, éstas podrían ser: a) auto-

lástima, b) demasiadas expectativas, c) demasiado apego o posesividad, d) auto-importancia y e) falta de metas espirituales.

4) Enfrente cada una de ellas con su contraparte para practicar específicamente lo siguiente, que en *Raja Yoga* se denomina el método *pratipaksha*.

a) Piense más en los demás que en sus propios problemas, sea considerado, escuche más y ayude más.

b) Espere más de sí mismo que de los demás, espere sólo lo que se merece. Hágase expectativas sólo después de poner en claro lo que espera de una situación dada y hágalo después de considerar las limitaciones de la naturaleza humana.

c) El excesivo apego o posesividad es causa de la inseguridad de nuestro amor. Por lo tanto, es necesario pensar en lo bueno de la persona amada en lugar de pensar en nuestro amor. Es necesario comprender que todo lo bueno que esa persona tiene se logra mejor en la forma en que lo desea la persona amada y no en nuestros propios términos. Pregúntese a sí mismo si está haciendo algo bueno o solamente proclamando su amor, y si lo que le interesa es llamar la atención de los demás hacia el bien que está haciendo. El altruismo ayuda a superar la inseguridad en el amor y hace disminuir el apego y la posesividad.

d) Si usted es vanidoso, recuerde que hay mucho que aprender, porque usted no sabe suficiente. Si desea que lo consideren bien, tiene aún mucho que mejorar. Controle la auto-justificación y la auto-

alabanza indirecta, como también el elogiar a sus hijos o a su esposa ante otros.

e) Escriba en tarjetas separadas y con letras grandes y guárdelas sólo donde usted las pueda ver, algunas metas valiosas tales como: Ser Justo, Amar la Piedad, No Ser Falso, Ser Altruista, Controlar la Pasión, Ser Modesto, Pensar en Forma Positiva.

Aunque esto pueda parecer anticuado, posee un valor eterno. Buda dice: "No aceptes una enseñanza sólo porque te la da tu maestro; descubre si es válida por tu propia experiencia, y sólo entonces acéptala". Todos estos pasos son arduos y necesitan mucha fe, discernimiento, paciencia y práctica. ¿Pero, quién ha progresado y logrado algo valioso sin trabajar afanosamente?

Cortesía de la revista inglesa Yoga and Health. Traducción de Antony Alien y Rosa Silva.

¿QUÉ ES MÁS IMPORTANTE?

Cuando fui por primera vez a New York en el año 1961 mi anfitrión, el fallecido John Olin Murrey, en aquel entonces senior Vice-President de Macy's, me dijo:

"En América tenemos un dicho: quién a los 40 años no ha logrado éxito en una carrera, es un fracasado."

La competencia, uno de los rasgos que distingue a los occidentales, si bien ha sido un factor determinante para lograr el progreso material de Occidente, ha provocado serios problemas tales como trastornos cardiovasculares, estrés psicológico y alienación familiar, lo cual significa haber pagado un alto precio por dicho logro.

Hay dos clases de éxito: el exterior y el interior y es necesario que haya un equilibrio entre los dos. Para la paz mental y la felicidad personal y familiar, el éxito interior es más importante que la preocupación desmedida por hacer carrera; es decir ser una persona decente, compasiva, comprensiva y honesta, confiable, paciente, fidedigna, cuidadosa, amorosa y modesta, altruista, leal y de corazón puro. La finalidad del éxito exterior es, después de todo, ser feliz y tener auto-confianza y hacer felices a otros. Su relevancia, por lo tanto, depende del éxito interior.

Sin embargo conviene recordar que sólo una persona sobre 10 tiene cualidades de liderazgo en cualquier campo de acción. ¿Cómo pueden los restantes 9 aceptar el hecho de no ser capaces de

tener éxito o llegar al tope de una carrera? ¿No es eso un motivo de frustración para el 90% de aquellos que son incitados por familiares ambiciosos, padres o esposos, a ser iguales al otro 10%? Algunos de nosotros hemos nacido talentosos, otros no tanto. Algunos son lo suficientemente ambiciosos como para cultivar y desarrollar su talento y otros en cambio son cómodos hasta para tratar de averiguar si tienen o no talentos potenciales. Algunos están alerta para captar y asir las oportunidades y son lo bastante astutos como para sacar rápidamente provecho de las circunstancias, mientras que otros - por su indiferencia quedan en el camino. Algunos tienen iniciativa, son emprendedores y perseverantes, es decir tienen todo lo necesario para progresar en la vida, mientras que otros carecen de ello.

Si bien es cierto que sin motivación el ser humano se estanca, es necesario analizar la naturaleza de la motivación aceptando lo que es posible y necesario para tener una vida útil y para ser feliz, apoyar a otros y contribuir con nuestro aporte a la sociedad de la cual formamos parte. Para reformar nuestra motivación y nuestro carácter, es útil recordar algunos dichos que surgieron de algunas mentes que buscan la verdad; a cada uno de ellos he agregado un comentario.

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

"Caminar es más importante que llegar", puesto que si se aprende a caminar con sensibilidad sabiendo hacia dónde se va, seguramente se llegará.

"Hacer es más importante que realizar", puesto que si se actúa inteligente y diligentemente, el resultado será seguramente compensatorio.

"Los medios son más importantes que el fin", puesto que los resultados de los medios serán cosechados al final.

"Ser es más importante que profesar", puesto que si el ejemplo es bueno, las palabras seguramente serán tranquilizadoras.

"Aprender es más importante que la escolaridad", si se absorben cuidadosamente las lecciones de la vida, se evitarán seguramente muchos errores en la relación humana.

"El deber es más importante que la renunciación", puesto que primero se deberá tener algo significativo al cual renunciar, mientras que siempre habrá deberes que cumplir en cualquier circunstancia de la vida.

"Las obligaciones son más importantes que los derechos", porque sólo después de llevar a cabo las propias obligaciones concienzudamente se podrá reclamar por los derechos.

"No ofender a los demás y no ofenderse es más importante que perdonar", porque al no causar problemas a otros provocando su reacción, o no haciéndose vulnerable uno mismo, no se necesitará cuestionar el perdón.

"Estar interesado en forma sincera y sin egoísmo en lo que se hace y esperar un resultado positivo es

más importante que la acción desinteresada sin considerar el resultado", porque ¿cómo se puede mejorar una acción sin dar lo mejor de uno mismo y saber por su resultado si ha sido correcta y eficientemente llevada a cabo?

“Amar a los amigos es más importante que amar a los enemigos”, puesto que lo que importa son los amigos que nos dan la posibilidad de amarlos, mientras los enemigos siempre estarán en desacuerdo con lo que hagamos y dejemos de hacer.

"Amar a Dios es más importante que temerle" puesto que el miedo invariablemente empaña el amor que es la fuerza liberadora más grande para superar nuestros errores y el miedo.

Cortesía a la revista inglesa Yoga and Health. Traducido por Mabel Gardiol.

EN BUSCA DE NUESTRA IDENTIDAD

La vida es como un jardín en el que debemos cultivar plantas y árboles para que nos den flores y frutos, de lo contrario sólo tendremos maleza. Del mismo modo, debemos cultivar la naturaleza humana, puesto que por sí misma no crece armoniosamente.

En el curso de nuestra existencia nos enfrentamos siempre con dos fuerzas: una es la ley de la naturaleza o la creación, que se rige siempre por la ley del más fuerte sobre el más débil y la otra es la ley de la supervivencia que trae aparejada la agresión. Para sobrevivir con más éxito, el más hábil saca ventaja del menos dotado, el más astuto del más ingenuo, el más ambicioso del más haragán. Crecemos a través de ese proceso, lo que nos impide desarrollar un sentido de justicia en nuestra vida.

Debido a la infelicidad universal, tanto entre los exitosos como entre los fracasados, buscamos otra forma de auto-cultivación. Por ejemplo, por la ley de la naturaleza aprendemos a defendernos mejor, a superarnos en nuestras funciones y a mejorar nuestra seguridad. Con más ambición logramos más éxito y seguridad material. Nos educamos en esta forma y el valor de la educación reside en probar nuestra capacidad intelectual y en mejorar el nivel material de nuestra vida. Sin embargo, no nos sentimos felices, pues no contemplamos los aspectos de la integridad y de la bondad humana. El haragán que no desea mejorar su condición de vida, se hastía y se cansa. El voluntarioso que se esfuerza, también se

cansa pero progresa consiguiendo logros y beneficios de su esfuerzo. En esto reside la diferencia.

El que trata de superarse disfruta de su esfuerzo y de los resultados del mismo, aún a costa de sufrir de hipertensión, problemas cardiovasculares y estrés por la competencia con sus pares. Pero sentimos que vale la pena progresar aun pagando el precio para ello. El haragán y el necio, fosilizados y primitivos no progresan, pero su ausencia de ambición no necesariamente significa espiritualidad.

Algunos maestros que enseñan a no tener ambición suelen ser muy ambiciosos ellos mismos, pendientes de su fama y de su gloria. Por temor a la realidad dan más importancia a las apariencias que a los hechos, incurriendo en la hipocresía. Y a esto tampoco se le puede llamar espiritualidad.

En cuanto a los mitos, éstos no ayudan en ninguna forma. Algunos pueden servir de alivio. Por ejemplo, las afirmaciones "Dios es justo", "Dios ama a todos", sin ser una realidad, pueden dar un sentido de tranquilidad. Pero si observamos la realidad, no veremos ni la justicia ni el amor de Dios para todos. Quizás, en algunos casos particulares podemos considerar que Dios nos ama, porque nuestra vida fue bastante afortunada al nacer en un hogar donde había unión entre los padres y una buena situación económica. Pero la vista de tanta miseria, tanta pobreza, tantos niños que mueren de hambre, impide comprobar el amor y la justicia de Dios. No se puede ser parcial y no podemos ignorar que cuando una afirmación no se ampara con un hecho, no es creíble.

Tampoco es aceptable la ley del *karma* por la cual quien cometió una mala acción tiene que pagar un precio por ella. En el judaísmo y en el cristianismo se dice que Dios dio criterio para que todo el mundo fuera responsable de sus acciones. Pero el criterio no proviene de Dios, sino que se desarrolla en el individuo a través de la educación y no tiene valor en una sociedad donde aquélla no existe. Aún los malhechores tienen sus derechos. Todo depende de la educación. Es más afortunado el que nació en una sociedad donde se puede diferenciar el bien del mal y donde se tiene un mejor sentido moral y conciencia social para desarrollar un buen criterio, que aquél que vive en una sociedad corrupta que no tiene estas características. En cualquier condición límite y para quien se está muriendo de hambre, la moralidad no existe y se convierte en un mito. Todo depende de la formación de la sociedad en la cual se vive, cómo se desarrollan los valores de la ética y cómo actúan muchos otros factores. Somos nosotros los que formamos nuestro sentido del bien y del mal y creamos nuestra moralidad. Se requiere mucho criterio y éste proviene de una educación sana. No debemos guiarnos por los mitos sino por los hechos.

En la experiencia del proceso de buscar la propia identidad, pasamos por tres etapas:

- 1) La seguridad.
- 2) La búsqueda de un sentido de valor y dignidad en uno mismo a través de la identificación.
- 3) La ligadura espiritual con los que amamos, que nos proporciona felicidad y tranquilidad emocional.

La seguridad

Nos identificamos con las personas que dan seguridad a nuestra vida. La primera identificación es con nuestros padres naturales, pues nuestra supervivencia depende de ellos y son los que proveen la base y la seguridad de nuestra existencia. Si ellos no las proveen probablemente los abandonaremos identificándonos con otras personas que estén dispuestas a hacerlo. Esto también sucede entre marido y mujer. Si el primero no puede ofrecer seguridad a su mujer, finalmente ella la buscará en otra persona. Este es un principio básico.

En forma más amplia, buscamos esta seguridad y la obtenemos identificándonos con nuestro país, a través de los derechos de la ciudadanía y la emoción del patriotismo. Donde los derechos humanos son respetados, hay más seguridad y más amor a la patria. Cualquier emoción de patriotismo no tiene significado hasta tanto no existan hechos que formen y avalen el amor a la patria. En términos generales, podemos decir que la pertenencia a cualquier grupo proporciona seguridad por el hecho de amarlo o estar integrado a él.

El proceso de identificación

Uno puede cultivar este aspecto por sí mismo. Los hijos se identifican con sus padres cuando éstos representan un modelo válido y merecedor de ser copiado. De igual forma, uno se identifica con un país que provee las cualidades que hacen a la

dignidad ya que la identificación es el principio del patriotismo. Son los líderes los que destacan los principios del patriotismo mediante la ley, la protección contra los actos de violencia y la existencia de la justicia entre la institución policial y los civiles.

La persona inteligente debe preocuparse por defender a los menos dotados. Si no lo hace, los últimos quedarán expuestos a la explotación. El pez grande comerá al pez chico y la vida será sumamente injusta. La compasión es un aspecto muy importante del ser humano que no debe estar sólo limitado a esferas religiosas sino que debe formar parte de la integridad de una buena sociedad.

Varios son los principios que deberán guiar nuestra conducta en busca de nuestra identidad.

Una nación, al igual que una religión, debe reformar constantemente sus valores y alcanzar sus últimas formas. La mente humana al igual que un cuerpo necesita también renovación en sus etapas de crecimiento, decaimiento y resurrección. De la misma manera, una cultura tiene que adaptarse a las continuas formas cambiantes, haciendo uso de los distintos medios y recursos a su disposición.

A su vez, las leyes sociales requieren adaptación. Por ejemplo, en tiempos bíblicos y aún hoy en día en algunos países existió y existe la norma: cortar la mano al ladrón. Sabemos, sin embargo, que ésa no es una buena ley, pues un ladrón sin mano no está en condiciones de trabajar y el trabajo y ganarse el sustento son fundamentales en la vida de todo hombre.

No hay que olvidar que la cultura es comportamiento más que conocimiento. Una persona con conocimientos, cualquiera sea su índole, puede tener comportamientos incorrectos si no desarrolla y adquiere cultura trabajando sobre su propia naturaleza humana.

Un adulto puede trabajar para ganar su autoconfianza y su independencia. Hay algo fundamental en toda persona y es su anhelo interior hacia una satisfacción y una plenitud de vida. Y esta satisfacción se logra a través de la superación de la dependencia de los mayores o de los padres, educándose, aprendiendo un oficio, siguiendo una carrera y ganándose el sustento.

De igual modo se debe proceder si se vive en un país donde no existen modelos de líderes dignos y donde se miente al pueblo prometiéndole lo que no se ha de cumplir. Las masas no tienen la capacidad de pensar y aceptan el impacto de la demagogia. Es siempre el político íntegro, confiable y verdadero el que realmente puede proveer estabilidad a su país.

Si la sociedad no brinda seguridad, uno mismo debe proporcionársela. Si la sociedad no es compasiva, uno mismo debe serlo.

Si los líderes políticos no son responsables, es uno quien debe serlo. Si hablan de manera irracional, uno mismo debe entonces ser racional. Y cuando no hay ejemplo de ética del trabajo, uno mismo debe tener ética.

Podemos pasar una vida entera buscando modelos. Salvo raras excepciones no hay modelos y,

aunque los haya, siempre es mejor depender de uno mismo, en lugar de buscarlos.

Al no tener una ligadura espiritual con nuestros semejantes, la buscamos en Dios, que es intangible, que no nos desafía y que por lo tanto nos sirve básicamente de escapismo. Cualquier modelo, para ser efectivo, debe ser tangible y el amor a Dios debe traducirse en el amor a los seres humanos.

Siempre buscamos la satisfacción espiritual cuando nos sentimos frustrados y sufrimos. Somos infelices en nuestras relaciones con los demás y sufrimos por dos razones fundamentales. La primera es por no aceptar al otro tal como es y la segunda por no tener valores nobles en común con él.

Aceptamos a la otra persona en parte, y en parte la rechazamos. En toda relación donde predomina la evaluación de lo aceptable y lo no aceptable, donde se juzgan los aspectos de carácter y las tendencias buenas o malas, el afecto permanece dividido. En cambio, si se acepta al otro tal cual es, y si hay ideales nobles en común, la división en la relación mutua se diluye.

También se debe proceder así con uno mismo. Cuando uno se acepta tal como es, con lo bueno y con lo malo, se puede vivir serenamente. De lo contrario, seremos personas psicológicamente conflictuadas.

Pero junto con la aceptación de uno mismo, se debe intentar mejorarse y asumir responsabilidades. Hay que lograr un segundo aspecto, es decir, tener un sentido de valor y dignidad y amar algunos ideales.

El marido que no acepta a su mujer o la mujer que no acepta a su marido por sus defectos, jamás podrán tener paz en su relación. Cuando existe la preocupación por definir y medir las cualidades de cada uno, surgen los conflictos: para evitarlos ambos deberán compartir ideales y ayudar al otro a superar sus defectos. Esto es válido en cualquier tipo de relación y especialmente en el matrimonio.

La incompatibilidad mayor es la falta de intereses y de valores comunes. El compartir con otros algunos ideales o valores nos da seguridad. El hecho de aprender y amar algo juntos disminuye las faltas mutuas. No logran paz los que no intentan este aprendizaje.

Una madre, por supuesto, se identifica con su hijo como una extensión de sí misma, pero esa identificación se diluye cuando el hijo crece y comienza a manifestar su personalidad, diferente a lo que la madre desea. La identificación se puede mantener cuando él acepta los valores con los que fue criado, pero si no existe la compatibilidad entre ambos, no habrá cohesión real en su relación.

En el caso de patriotismo, nos emocionamos sintiendo orgullo por nuestro país al escuchar la música del himno nacional. Pero si no existen valores básicos que sustenten ese sentimiento o si no estamos dispuestos a contribuir a ellos, será sólo un orgullo falso e ilusorio.

Con las religiones sucede algo semejante. Las obras de arte o de arquitectura pueden mostrar la grandeza de una religión, pero ésta no será válida si

los que la profesan no tienen los valores morales que sustenten esa grandeza.

Aunque las obras de los grandes artistas nos inspiran y quedan para la posteridad, no nos son suficientes en la búsqueda de nuestra identidad, pues encontramos en el mundo mucha hipocresía. Se alaba la gloria de Dios con himnos y cánticos que gustan e inspiran a la gente pero que en realidad no garantizan la integridad de los creyentes. Nos dejamos llevar por la euforia y la ilusión y dejamos de lado el sentido de la obligación y no trabajamos sobre la base de nuestra naturaleza real.

Siempre nos aferramos a lo religioso, glorificando a Dios, escapando así de la realidad. Pero esto no glorifica la vida. Es más bien un hecho muy grave, puesto que cualquier medio debe siempre inspirar, aclarar las dudas, clarificar la mente y fortalecer la conducta.

Cualquier aspiración debe terminar concretándose. Mi corazón debe sentir, mi mente ser más comprensiva y mi meta inspiradora. Esto significa comprender la naturaleza humana y superar los resentimientos. La mente está llena de ellos y la inspiración debe purificar la mente y resaltar las aptitudes y las predisposiciones motivando las acciones. A los seguidores de una religión solamente se los puede guiar a través de una filosofía moral.

Hay que aceptar al otro tal como es. Hay que tener ideales comunes para compartir un camino con mayor compasión y pureza de corazón. Para llevarlo a la práctica nos debemos guiar siempre por los hechos. Aceptar al otro tal como es corrige el odio a

uno mismo. Debemos ser siempre moderados, examinándonos a nosotros mismos. Pero quedarse en el propio examen no es suficiente sino que tenemos que emplearlo para llegar a saber qué hacer. Sólo sabiéndolo se puede impedir hacer lo que no se debe. Pues permanecer en el círculo cerrado de lo negativo, no nos ayudará. Es necesario sustituir "esto no debe hacerse" por "hacer lo que se debe", es decir, reemplazar lo negativo por algo positivo.

En el proceso de la identidad hay que evolucionar y la expectativa debe ser guiada por la moderación. Jamás esperar de otros lo que uno mismo no está dispuesto a hacer, como tampoco esperar sin dar en proporción a lo que se espera recibir.

Solamente después de saber lo que se está esperando, se puede esperar. Si el otro no cumple con nuestra expectativa, hay que aceptarlo sin juzgarlo. Si no brindamos algo no tenemos derecho a recibir nada.

En segundo lugar, cuando se espera algo de la persona a la cual le hemos brindado algo y ésta, quizá porque no tiene la capacidad, no nos lo da, nos desilusionamos. Esto nos sucede porque no aceptamos la limitación de esa persona.

Asimismo los libros de yoga no dicen la verdad al afirmar que se debe trabajar sin esperar algún resultado.

Debemos ser eficientes no para obtener el aprecio de otros, sino por el valor de lo que se está haciendo. Si se ama lo bueno de lo que se hace, uno siente la satisfacción ya que en sí es una recompensa. No es bueno sentirse esclavo de lo que se está haciendo. Al

amar lo bueno de lo que se hace, uno se siente satisfecho. Siempre que se hace algo se debe hacer con miras a que termine bien y para mejorar la eficiencia. Sólo por el resultado puede mejorarse el trabajo y éste debe estar en proporción al esfuerzo puesto en hacerlo.

Es importante entender el correcto significado del desapego. Significa que en lo que se hace no se debe depender de los frutos de la acción. No quiere decir indiferencia, sino involucración e interés. Si la persona que dice estar practicando desapego es indiferente, sólo demuestra su falta de interés y de voluntad de esforzarse en sus actos.

Extracto de una conferencia dictada el 25/1/89.

Texto ordenado por Dirce Fabbro

LIBRO III

REFLEXIONES ACERCA DE LAS RELACIONES HUMANAS

La madurez llega muy lentamente y así también la capacidad de absorber las enseñanzas espirituales, que son las únicas que nos dan la fortaleza necesaria para enfrentar con ecuanimidad las adversidades que surgen de tanto en tanto.

Es posible comprender intelectualmente las enseñanzas, pero si no existe real aspiración y no se aman algunos ideales, el razonamiento y la comprensión intelectual por sí solos no son suficientes para afrontar las situaciones difíciles.

La incapacidad de aprender se debe principalmente a nuestro ego en sus diversas manifestaciones, la peor de las cuales es nuestro apego servil a los objetos y a las personas, que no es sino auto-amor a través de objetos e individuos. La vida es una bendición cuando existe amor verdadero, la capacidad de dar y recibir, además de una cuota de suerte.

Todos sabemos que el egoísmo y la auto-importancia destruyen el amor, pero éstas son características inherentes a la naturaleza humana y el objetivo de la enseñanza espiritual es sublimarlas.

La falta de responsabilidad, que es falta de consideración hacia los otros, se debe a nuestro egocentrismo, otra forma de egoísmo. Nunca debemos ser una carga para los demás.

La mayoría de nosotros creemos en todo aquello que nos resulta conveniente para justificar nuestros deseos y anhelos, apaciguar nuestros miedos e

incertidumbres y lograr un sentido de pertenencia. Estas creencias son beneficiosas en la medida en que nos ayudan a ser mejores seres humanos y dan un significado más profundo a nuestras vidas.

Palabras grandilocuentes tales como altruismo, verdad trascendental, Dios, amor eterno, sólo reflejan cuán deficiente es nuestra vida y cuán inseguros nos sentimos en nuestras relaciones. Pueden elevar nuestro espíritu únicamente si se traducen en deber, honor, consideración y comprensión recíproca.

El propósito de la filosofía es establecer principios que nos ayuden a formar nuestro criterio. Sin principios no hay filosofía.

El propósito de la religión es promover la comunión espiritual entre todos los seres humanos, no meramente entre los de un credo en particular. Para ello es necesario un corazón comprensivo y una mente libre de prejuicios. El fanático no es un ser religioso, menos aún espiritual.

El propósito de la justicia es promover el respeto por el imperio de la ley, y la ley sólo puede ser respetada cuando protege a todos por igual y al mismo tiempo promueve la responsabilidad mutua para lograr bienestar y seguridad sociales.

Los principios morales no son meras costumbres sociales, son los ligamentos espirituales del cuerpo de la sociedad y representan no sólo los principios del comportamiento social sino que su objetivo es apelar a la parte más noble de nuestra naturaleza humana. Su propósito no es simplemente mantener

a la gente unida por medio de intereses comunes, sino alentar la responsabilidad espiritual mutua.

Todos deberíamos hacernos las siguientes preguntas:

¿Cómo esperar ser respetados si no nos respetamos?

¿Cómo respetarnos si mentimos, engañamos y actuamos como cobardes y débiles, si somos arrogantes, vanos y egoístas?

¿Cómo tener paz en nuestra mente si somos egocéntricos y no somos íntegros?

¿Cómo ser felices si somos esclavos de nuestras pasiones y continuamos apegados a quienes no se interesan por nosotros?

¿Cómo desear ser amados si somos egoístas y estamos llenos de nosotros mismos?

¿Cómo triunfar si no trabajamos lo suficiente ni intentamos desarrollar las aptitudes necesarias para alcanzar lo que deseamos?

¿Cómo tener paz interior si no sentimos devoción hacia los ideales espirituales?

¿Qué sentido tiene todo el esfuerzo en pos del bienestar material propio y de nuestra familia si no somos capaces de lograr una armonía interna y dar paz y amor a nuestra familia y amigos?

La vida espiritual no consiste en alabar la gloria de Dios y cantar *mantras* sino en la práctica de la integridad y la compasión, el cumplimiento de nuestros deberes y obligaciones, la aceptación de nuestra responsabilidad personal, el servicio altruista por una causa común que no promueva el

ego de nadie en particular y la sublimación de las pasiones.

Un árbol se mantiene en pie a pesar de las tormentas sólo si tiene raíces profundas. Del mismo modo, el árbol de la vida sólo tendrá estabilidad si tiene raíces profundas nacidas de acciones motivadas por el amor, un sentido de justicia atemperado por la compasión y la ayuda desinteresada en momentos de necesidad a aquellos a quienes amamos.

El árbol de la vida puede tener muchas ramas de conocimiento y muchas hojas de oraciones pero, si sus raíces no son profundas, cuando se desate una tormenta, caerá con sus ramas y hojas.

La principal causa de descontento en las relaciones humanas es el egoísmo y el egocentrismo. Del egoísmo surge el apego, que es una forma de amor a uno mismo a través de la persona supuestamente amada. Del egoísmo nace la irresponsabilidad, que es falta de consideración hacia los demás. Es posible, por supuesto, ser egoísta y al mismo tiempo responsable: si se nos inculca el sentido del deber, esto nos vuelve responsables, limitando así nuestro egoísmo.

El ego no nos permite prestar atención a las opiniones y sentimientos de los demás, pues nos sentimos llenos de nosotros mismos o vanos y esto demuestra carencia de sustancia real (la raíz latina *vanus* significa vacío). Esto nos vuelve presuntuosos y, por lo tanto, falsos.

El orgullo es también una forma de egocentrismo. Nos impide aprender y una persona egocéntrica no

evoluciona. La vanagloria nacional y el orgullo basado en la grandeza pasada, sin relación alguna con el presente, se oponen al progreso y conducen al atraso nacional, la ineficiencia y, por ende, a la pobreza.

La autocompasión es una causa importante de descontento en nuestras relaciones, ya que cuando algo falla tendemos a culpar a los demás y sentirnos víctimas en vez de asumir nuestra responsabilidad frente a lo sucedido.

Además de lo expuesto, otra causa de descontento es la debilidad de carácter. Ser falsos con nosotros mismos y con los demás, mentir y engañar, debilitan el carácter. Esta debilidad no sólo corrompe al individuo, cuando se convierte en rasgo distintivo del pueblo, como el manipuleo de la información, el ocultar los hechos, el no enfrentar las verdades desagradables, el vivir de ilusiones, corrompe a la nación y, en consecuencia, el pueblo sufre.

Debilidad de carácter significa también falta de lealtad y constancia, ser un amigo sólo en los buenos momentos, un oportunista. Y su causa es el egoísmo. Una voluntad débil nace de la haraganería, de la tendencia a eludir responsabilidades y a depender de los demás y de posponer las decisiones difíciles tanto como sea posible, ya que la voluntad nace de la perseverancia traducida en acción y ésta de un interés motivador. La voluntad sin consideración hacia los demás es mera obstinación.

Si la astucia no va acompañada de integridad, ella indica pobreza espiritual: un beneficio material a corto plazo, obtenido mediante el engaño y

aprovechando las circunstancias, produce con el tiempo la pérdida de la confianza en el individuo, conduce a un cinismo generalizado y finalmente desemboca en un resentimiento social.

La cobardía proviene de la falta de autoestima, la hipocresía y la indulgencia con uno mismo, así como de la falta de convicciones sólidas. Mediante la permanente justificación ante los fracasos y la presunción nos sabemos falsos y aparecemos falsos ante los demás. Las amistades se pierden principalmente por el engaño. Otros factores que contribuyen son el exceso de egoísmo, la arrogancia, la vanidad, la falta de confiabilidad y la irresponsabilidad.

Para enfrentar nuestros problemas con los demás, podemos imponernos los siguientes principios disciplinarios:

1) No ser impulsivos. Se pueden así evitar errores de juicio y de conducta.

2) Pensar, discernir y determinar la causa del problema.

3) Pensar qué podemos hacer para hallar una solución, por ejemplo, mediante un gesto de comprensión, expresando nuestro deseo de comunicarnos cuando los ánimos se hayan calmado.

4) Si no obtenemos una respuesta satisfactoria, pensar nuevamente qué actitud adoptar, como, por ejemplo, ser pacientes pero firmes, manteniendo la mente alerta, libre de prejuicios para no repetir el error que motivó el problema y luego seguir nuestro camino respetando el derecho de la otra persona a hacer lo mismo.

5) Reducir nuestras expectativas y aceptar las limitaciones de la naturaleza humana a partir del reconocimiento de nuestras propias limitaciones y relacionarnos de manera diferente con aquellos con quienes podamos.

6) Cumplir con nuestras obligaciones hacia los demás y no esperar que sean ellos quienes lo hagan, dejando en claro que las relaciones humanas suponen reciprocidad. Si no tenemos éxito, seguir nuestro camino y, en lo posible, no relacionarnos con personas irresponsables.

7) Por medio de la meditación y la contemplación generar paz interior y un sentido de pertenencia al espíritu de Dios dentro de nosotros sublimando el ego y la dependencia de otros.

8) Expresar esta serenidad interior en nuestras relaciones a través de la paciencia y la comprensión.

9) Tener algunos intereses en qué ocupar la mente, como el mundo de los libros, el acercamiento a otras culturas y su desarrollo histórico, la geografía, la literatura, los idiomas.

10) Aprender la ética del trabajo y hacer algo creativo, no sólo para tener la mente ocupada, sino para ganar autoconfianza y sentirnos útiles y expresar esa seguridad en nuestras relaciones.

11) No mirar hacia atrás y lamentar la pérdida de alguna amistad ya que hay otras personas que necesitan nuestra atención, comprensión y amistad. Lamentarse es, de todos modos, un sentimiento inútil. Una vez atravesada la línea de no retorno en una relación, la naturaleza automáticamente separa. Aceptar la realidad y no perder la dignidad.

12) Mantener el cuerpo activo mediante la práctica de ejercicios físicos, incluidas las caminatas rápidas, no sólo para preservar la salud física sino para que la mente se vuelva menos rígida y más lúcida debido a una mejor respiración. De este modo, tendremos una comprensión más clara y podremos relacionarnos mejor.

Una amistad por conveniencia jamás puede ser profunda, satisfactoria y duradera. Una verdadera amistad perdura sólo cuando existe compatibilidad de actitudes y valores, tales como integridad, consideración, espíritu altruista, carencia de prejuicios y amor desinteresado.

EL CAMINO DEL BUDA

Así como Jesús nació judío y murió judío, el Buda nació hindú y murió hindú. Pese a que Jesús proclamó que no venía a cambiar la ley sino para hacerla cumplir, sus metas espirituales, tal como las de Buda, conllevaron a un reenfoque de los ideales contenidos en el judaísmo e hinduismo.

Sariputra y Maudgalyana formaron una religión alrededor de Gautama el Buda. Pablo formó una religión en torno a Jesús, el Cristo. Jesús le dijo a Pedro: "Tú eres la piedra sobre la cual edificaré mi iglesia". La palabra que se empleó para iglesia en la traducción griega es *Kyrios-Kirke* que indicarían el camino a Dios.

No hay evidencia de que Buda intentara fundar una religión pero indicó sus enseñanzas como "El Camino del Medio", evitando los extremos de rituales y ascetismo.

Sus enseñanzas se basan en cuatro hechos de la vida:

A) *El sufrimiento* existe y es una experiencia humana inevitable. Uno debe aprender a prevenirlo en cuanto sea posible, más bien que aceptarlo sumisamente.

B) *La ignorancia* es su causa principal, especialmente la ignorancia de la naturaleza humana, que lleva a creer que la felicidad se encuentra en el deseo de poder y el goce de los sentidos.

C) Hay maneras de evitar el sufrimiento y es principalmente a través de la comprensión de la vida

y su aplicación para obtener un equilibrio por la experiencia.

D) Este equilibrio se obtiene mediante la práctica del Camino del Medio o el Óctuple Sendero. Este consiste en:

- 1) Pensar positivamente.
- 2) Expresar la verdad.
- 3) Acción constructiva.
- 4) Conducta recta.
- 5) Disposición o actitud sana hacia la vida.
- 6) Esfuerzo inteligente para el auto mejoramiento y bienestar general.
- 7) Ocupación honesta, en la que no esté involucrada decepción, mentira o daño a ninguna criatura.
- 8) Meditación efectiva o aspiración espiritual, sin caer en experiencias psíquicas o misterios.

Lo arriba indicado no es una traducción literal del Tripitaka, sino mi interpretación. En el espíritu del yoga, dice el Buda: "no aceptes una enseñanza a menos que esté de acuerdo con tu razonamiento. No la aceptes meramente por ser sancionada por el uso, la costumbre o la tradición".

El Buda dice:

Nadie es noble por nacimiento.

Nadie es innoble por nacimiento.

Uno es noble por sus propias acciones.

Uno es innoble por sus propias acciones.

El mal lo hace uno mismo.

Uno mismo se redime.

Uno mismo evita el mal.

Sólo por sí mismo uno se purifica.
Pureza e impureza dependen de uno mismo.
Nadie puede purificar a otro.
Uno solo debe caminar el sendero.
Los Maestros sólo indican la manera.

Para los estudiantes de Yoga es bueno embeberse
de este espíritu de la filosofía Vedanta, aunque el
Buda no identifica estas líneas con esa filosofía.

¿QUÉ ES DESTINO?

Leí una vez una historia de origen italiano, en una revista española. Deseo compartirla con ustedes pues contiene una moraleja universal. Las palabras son mías.

El río Tíber estaba crecido y sus aguas subían hasta los escalones de la casa de Romoletto. Él se arrodillaba ante una imagen de Jesús y oraba a Dios pidiendo ayuda. Una voz de arriba dice: "No temas hijo mío, ten confianza en mí, yo te salvaré". Pasa luego una brigada de bomberos y piden a Romoletto que deje la casa, pero él replica: "Cuiden de los demás, yo me las arreglaré".

El agua sube hasta la ventana de Romoletto y él trepa al techo. Pasan por el lugar unos voluntarios de la Cruz Roja y gritan: "Salta, si no te ahogarás". Él contesta: "No se preocupen, yo tengo mi propia manera de salvarme".

El agua sube hasta el techo y Romoletto se cuelga de la chimenea.

Al pasar por ahí, unos "carabinieri" le piden que salte y le advierten que si no lo hace, seguro que se ahogará. Romoletto se niega y espera que la ayuda venga del cielo.

El agua tapa la chimenea y él se ahoga.

Como era un hombre piadoso va al cielo y furiosamente le reprocha a San Pedro que su amo no había cumplido con su palabra. Pedro se sorprende, pues su amo siempre cumple su promesa. "¿Cuál es tu nombre?", le pregunta. "Romoletto". Pedro le dice que espere, se dirige a Dios y vuelve enojado.

"¡Cómo te atreves a decir que Dios no cumplió su palabra! Él te mandó ayuda tres veces, en verdad tres veces, y tú esperabas que sucediera un milagro."

Como Romoletto era estúpido en la tierra, continuó siendo estúpido en el cielo, sin notar sus bendiciones.

La moraleja es que el destino acuerda con lo posible, cuando una oportunidad es la manifestación de la verdad.

ANÉCDOTAS

Hace muchos años, cuando el ahora fallecido Monseñor Fulton Sheen, ex Arzobispo de Rochester, Nueva York, contó una historia referente a los primeros años de su sacerdocio.

Un domingo le pidieron dar un sermón en la iglesia del pueblo. Como era nuevo en el lugar, recién llegado, solicitó a un muchacho la dirección. El niño ofreció indicarle el camino al padre. Por el cuello que usaba se dio cuenta de que era un clérigo y tenía la curiosidad de saber si iba a la iglesia para dar sermón. El padre Sheen le contestó que efectivamente lo haría. El muchacho le preguntó entonces cuál sería el tema que iba a tratar y Sheen dijo que era sobre el camino al cielo. El chiquilín se sorprendió tanto que exclamó: "¿Cómo es entonces que usted no sabe el camino a la iglesia?" En ese momento me pareció ingenuo el candor de Sheen y muy amplia su visión y alentadores sus motivos por ayudar al pobre.

En ese tiempo, cuando yo dirigía un Centro Yoga en la ciudad de Nueva York, un rabino, emigrante de Hungría, Joseph Gelberman, me contó la historia de un rabino polaco. Como estudiante rabínico a la edad de 20 años, estaba tan lleno de idealismo sobre las enseñanzas del Viejo Testamento que quería salvar al mundo. A la edad de 30 años, después de llegar a ser rabino, descubrió que el mundo era demasiado grande para él, pero quería entonces salvar un país pequeño, como era Polonia. Cuando tuvo cuarenta años se dio cuenta de que sólo podía

intentar salvar su congregación judía. Al llegar a los 50 años supo que aún eso era demasiado para él pero pensó que por lo menos podría salvar a su familia. Cuando cumplió los 60 la diferencia generacional entre él y sus hijos y nietos era demasiado grande y se dio cuenta de que a la única persona que sería capaz de salvar era a sí mismo.

En 1960 el rabino Gelberman acostumbraba a asistir a las clases de yoga del centro y yo, en algunas ocasiones, le pedía que hablara y él a su vez requería de mí para que hablara en su sinagoga en Manhattan. Algunos de los miembros de su congregación que lo amaban consideraron que era un rabino fuera de serie, pues estaba imbuido del espíritu ecuménico.

En 1949, siendo yo un joven novicio en el *Ashram* de Swami Sivananda en Rishikesh, fui a ver a Anandamayi Ma a su *Ashram* en la cercana ciudad de Dehra Dun, también al pie de los Himalayas. Una señora de mediana edad le pidió a Anandamayi Ma, una noche después del *satsanga*, su tan necesario consejo. Después de 25 años de matrimonio desencontrado, ella no podía vivir más con su marido y le preguntaba si debía pedir el divorcio. La Madre dijo que el hecho de que ella hiciera esta pregunta mostraba que la naturaleza aún no había tomado su curso. Cuando se volviera realmente imposible vivir juntos, la naturaleza automáticamente los separaría y ella no estaría pidiendo consejo. Mientras hubiera una pregunta sobre eso, ella aún podría vivir con él. Anandamayi Ma, llena de amor maternal, era reverenciada como un alma santa.

¿QUÉ ES YOGA?

Pregunta: *¿Puede explicar qué significa Yoga-Vedanta?*

Swami: Yoga es un término genérico que incluye varios aspectos, entendido en Occidente especialmente como un sistema de ejercicios físicos, pero es necesario destacar su parte filosófica y espiritual por la palabra Vedanta, porque es una rama principal de yoga que significa la meta de pertenecer a una fuente universal y divina inmanente en nuestra vida, una profundización de la conciencia humana por conocimiento y sentimiento, el idealismo de superar nuestra naturaleza burda y relacionarnos con los demás con un sentido más justo, serio y razonable, con responsabilidad, cariño e integridad. Esta es la meta de la filosofía yoga. No es una religión particular, pero tiene la misma meta que la religión, *religare* o *unión* (yoga) con nuestro origen espiritual.

Consideramos que la vida es universal y el individuo debe asumir su propia responsabilidad. Nuestra mente debe ser inspirada por una conciencia universal de la presencia en cada ser, de algo sagrado que llamamos Dios, no una deidad sino el espíritu universal, infinito, eterno y trascendental. Por el reconocimiento del ideal de que la vida es sagrada, podemos realizar una sociedad justa y un bienestar espiritual, individual y colectivamente. Sólo por el reconocimiento de ese hecho podemos derivar un poco de alegría, de felicidad y de paz en nuestra vida.

Pregunta: *Es nuestro deseo que nos transmita el contenido de la palabra meditación que está tan en boga.*

Swami: La palabra meditación viene del latín *mederi* que es curar. Significa curar nuestro sufrimiento por conflictos y heridas del ego, primero por un acercamiento de nuestra mente a su fondo espiritual o alma, puesto que trascendemos la dualidad y obtenemos la comprensión adecuada de nuestros problemas y la fortaleza interna para solucionarlos. La meditación profundiza una tranquilidad por la conciencia del alma. Esta renovación espiritual es el propósito básico de la meditación. De esto surge una comprensión de nuestros conflictos, que es el segundo propósito. El tercero es traducir en realidad esta comprensión por una fortaleza espiritual, que también surge de la meditación, una voluntad, una capacidad para solucionar los problemas.

Pregunta: *Gran parte de las personas consideran que es necesario estar en alguna postura especial para meditar. ¿Qué considera usted referente a un estado de meditar, caminando, cocinando, viviendo?*

Swami: Meditar es un acto y también un proceso. Como un acto, debe realizarse sentado en una posición firme, no importa si las piernas están cruzadas o se está sentado en una silla, pero sí debe mantener el tronco derecho y los hombros firmes para respirar mejor. Por la respiración adecuada se mantiene la lucidez de la mente. Si la postura es floja se puede dormir por falta de oxigenación suficiente.

Por eso la postura es importante, para mantener el foco de la mente despierto, no adormilado sino alerta, porque el descanso no es el propósito de la meditación. Tenemos el aspecto que consiste en la absorción en el subconsciente, dirigida por la experiencia del aliento, de un sentimiento de paz y liberación. Este primer aspecto se llama *abstracción*.

Después se necesita un foco de concentración, para lo cual pueden repetirse una o varias palabras sagradas, con lo que profundizamos el foco para dirigir un sentimiento de amor hacia un ideal espiritual. Estas palabras se llaman *mantras* y pueden ser en cualquier idioma, son vehículos de ideales sagrados. Por la concentración en su estructura sonora, repitiendo el *mantra* continuamente, con el sentimiento de su significado, se absorbe el ideal en el subconsciente. Por ejemplo, plenitud espiritual puede ser un *mantra* de dos palabras y, repitiéndolas, se logra una armonía en la mente por su ritmo y, por el foco que da esta estructura sonora, podemos sentir más y más una *plenitud espiritual* en nuestro corazón. Este segundo aspecto se llama *concentración*.

El tercero es la *contemplación* sobre - que es sentir la esencia de - algunos ideales espirituales relacionados con el *mantra*, desarrollando su comprensión y absorción.

Así practicamos meditación. Es un acto. El proceso es de pensar sobre algunos temas profundos cuando se está caminando o haciendo algún trabajo que no ocupa nuestro pensamiento. Esto también es

una manera de meditación. El acto es más disciplinado y dirigido por algunas técnicas y etapas. El proceso es un estado pensativo, meditativo, de contemplación, para desarrollar y profundizar algunos conceptos y de la determinación de practicar los ideales necesarios.

Pregunta: *Sabemos que el mundo ha vivido en guerra. ¿Qué hay acerca de una palabra, que más que un estado es una resultante, qué hay acerca de la paz y cómo y dónde podemos encontrarla?*

Swami: La palabra paz tiene su significado en la experiencia de una tranquilidad interna que es una plenitud espiritual. Podemos tener paz afuera de nosotros, en un lugar apacible, pero básicamente debemos buscarla dentro de nuestra conciencia. La verdadera paz es una consecuencia de cómo logramos armonizar nuestra mente por la realización de:

- 1) un trabajo bien ejecutado,
- 2) un deber bien cumplido,
- 3) un amor bien profundizado,
- 4) una amistad bien integrada,
- 5) un ideal bien realizado

La consecuencia es que experimentamos un estado de felicidad, una satisfacción espiritual, que se llama paz.

Paz es no olvidar nuestros problemas sino amar un idealismo, profundizar una comprensión de este idealismo para realizarlo en la vida cotidiana; es un resultado del mejoramiento de nuestras relaciones con los demás y un mejor conocimiento de nuestro

ser, superando los defectos humanos. La paz viene por la sublimación de la naturaleza burda, pasiones bajas, por un proceso en el que ponemos esfuerzo para lograr un sentido de vivir.

La paz no viene por una indiferencia a nuestros problemas sino por solucionarlos, no por olvidar nuestra responsabilidad sino por asumirla y realizar nuestro deber. Esta es mi comprensión del ideal de paz. Por este proceso obtenemos una armonía dentro de la vida y la sentimos en nuestro corazón.

Esto puede realizarse solamente cuando creemos en la presencia de una esencia sagrada en nuestra alma y que también está alrededor y dentro de todos, en la presencia del espíritu eterno, infinito, universal y trascendental.

Pregunta: *Sé que preside y es guía espiritual de tres centros de yoga en el Cono Sur, en Buenos Aires, Montevideo y Santiago de Chile, y que han realizado la edición de sus obras. ¿En qué se ha inspirado cuando las realizó?*

Swami: Desde hace muchos años divido mi tiempo entre los Centros Sivananda Yoga-Vedanta de Argentina, Uruguay y Chile, viajando periódicamente a los Estados Unidos de Norte América y Europa Occidental. Las obras disponibles en los tres Centros del Cono Sur son exposiciones sobre yoga recogidas en las pláticas, cursos y conferencias públicas que vengo realizando. La primera fue *Pláticas sobre Yoga*, editada en Montevideo en 1965, agotada y reimpressa. La segunda, *Introducción a la Filosofía Yoga* en Santiago de Chile en 1971 y su segunda edición en

Buenos Aires en 1975. La tercera, *Aspectos Filosóficos y Psicológicos del Yoga* en Santiago en 1972 y su segunda edición en Buenos Aires en 1985. La cuarta, *Inmanencia de lo Eterno* en Montevideo en 1973. La última, *Ventana del Alma* en Santiago en 1983. Estos libros son editados por los tres Centros y procuran la difusión del conocimiento de los ideales filosóficos y espirituales de la India.

Pregunta: *Sabemos que el Swami ha viajado mucho. ¿Puede nombrar los países visitados?*

Swami: Unos grupos interesados en los ideales espirituales de mi país me invitaron a Europa y las Américas. En 1961 fui a Suiza, Alemania Occidental, Inglaterra, Canadá y Estados Unidos y en Milwaukee y Nueva York asumí el cargo de los Centros Sivananda Yoga-Vedanta. En 1962 dos grupos de Montevideo y Buenos Aires me invitaron y también asumí el cargo de estos Centros con el mismo nombre. En 1965 formé el Centro de Chile en Santiago. Aunque mi sede central era en Nueva York hasta 1970, casi todos los años estuve en el Cono Sur. Hace muchos años que estoy dedicando más tiempo a esa zona.

He viajado por casi todos los países de Europa, incluyendo Rusia, y he visitado Tíbet, Nepal, Bangladesh, Sri Lanka, Malasia, Singapore, Camboya, Tailandia, Filipinas, Hong Kong, China y Japón y también algunos países de África, pero principalmente mi obra se desarrolla en las Américas y Europa Occidental.

(Entrevista realizada a Swami Shivapremananda en agosto de 1985)

UNA ENTREVISTA A SWAMI SHIVAPREMANANDA

Jane Sill: Tengo su breve resumen biográfico, pero sería interesante escuchar un relato completo sobre su estadía en el Ashram Sivananda de Rishikesh, las tareas que allí realizaba, sus memorias sobre Swami Sivananda, su obra, su forma de enseñanza, etc. y también, de ser posible, alguna información sobre la finalidad principal del ashram (Divine Life Society), sus aspiraciones y propósitos y cómo ellos son llevados a cabo actualmente.

Swami Shivapremananda: Ingresé al Sivananda Ashram en cuanto terminé la universidad. Tenía 20 años, por lo tanto era inmaduro y bastante inocente. Lo que me llevó a ese lugar fue la atmósfera mística de los Himalayas y los relatos sobre los caballeros errantes del espíritu que, aún sin tener ninguna seguridad de lograrlo, iban allí a encontrarse a ellos mismos y a buscar un sentido a la vida.

Mis primeras obligaciones en el *ashram* las desempeñé en el departamento de la revista *Divine Life Society* - de la cual cuatro años más tarde fui editor - y al poco tiempo fui secretario privado júnior de Swami Sivananda, en parte contestando su correspondencia y realizando algunas tareas editoriales. Swami Sivananda no era un místico, era un maestro práctico con una personalidad impactante; precisamente el contrapeso que yo necesitaba para mi inclinación romántica. Lo que más me gustaba de él era su amplitud mental, su

visión universal, su inmensa tolerancia y comprensión de la diferencia de opiniones de los demás y de las debilidades de la naturaleza humana, así como su total falta de prejuicios religiosos o sectarios. Nos daba la libertad de conciencia para poder pensar y expresarnos sin imponer o pretender la conformación con sus ideas.

Su método de enseñanza era principalmente a través del ejemplo personal, aunque en los primeros años de mi estadía, después de la clase matinal de meditación, él hablaba por unos tres cuartos de hora sobre los aspectos prácticos de la vida espiritual, destacando a veces los defectos que había notado en algunos de nosotros; lo hacía sin mencionar nombres, pero nosotros siempre sabíamos a quién se refería. Nunca nos reprochaba sino que nos instruía indirectamente sobre cómo podíamos corregirnos. Los métodos de *sadhana* (ejercicio espiritual) los aprendíamos de sus libros. Además aprendíamos mucho de su manera de controlar los problemas de nuestros egos cuando ocasionalmente ellos afloraban, y también aprendíamos de sus conversaciones con los visitantes.

Swamiji fundó la *Divine Life Society* en 1936. Habiendo sido médico durante 10 años (de 1913 a 1923 en Malaya, hoy Malasia, antes de ser *swami*), también le preocupaba el alivio del sufrimiento físico, razón por la cual comenzó con un dispensario de caridad (actualmente un hospital adecuadamente equipado) y fabricaciones farmacéuticas en su *ashram*, al que inicialmente llamó albergue *Ananda Kutir* o Plena Alegría.

El propósito principal de la *Divine Life Society* (que nosotros llamábamos organización madre) es el de la difusión de las enseñanzas integrales de yoga y de su aplicación práctica en la vida diaria para una mayor comprensión y perfeccionamiento de la naturaleza humana y de las relaciones con los demás, para el auto-cocimiento y la autorrealización. Habiendo estado en Occidente por más de 30 años (1991), cada vez que regresaba al *ashram* podía apreciar que las actividades empezadas por Swamiji se iban expandiendo progresivamente. Su preocupación era la mejoría del cuerpo, de la mente y del espíritu, para lo cual se daban clases diarias de *Hatha Yoga*, meditación, filosofía y sicología yoga en la Academia de Yoga-Vedanta del *ashram*. En el *ashram* hay templos para la parte devocional; las oportunidades para practicar *Karma Yoga* (servicio altruista) se encuentran en el hospital, en la imprenta, en las oficinas de publicaciones y despacho, y en la cocina principal que alimenta diariamente a 500 personas incluyendo a varios mendigos. El *ashram* ayuda a dirigir tres leprosarios situados a unas pocas millas, y otorga becas a numerosos estudiantes en la India.

El promedio de visitantes que llegan por períodos cortos o largos de estadía, excede los 100 diarios. Alrededor de 200 novicios y monjes residen allí permanentemente y hay unos 100 empleados remunerados. La *Divine Life Society* también dirige periódicamente retiros espirituales en el *ashram* así como campamentos de yoga y brinda ayuda médica en varias partes de la India.

Swami Sivananda falleció en 1963 a la edad de 76 años, cuando yo estaba a cargo del Centro Sivananda Yoga-Vedanta en Milwaukee, Estados Unidos, que había fundado hacía dos años, según su deseo.

Jane Sill: *¿Podría informarnos un poco más sobre su vida y sus experiencias después de haber dejado la India, sobre su trabajo en Sudamérica y sus impresiones sobre yoga en ese continente, destacando su enorme diversidad?*

Swami Shivapremananda: En 1961, después de haber dejado la India, antes de ir a los Estados Unidos, donde Swami Sivananda me había autorizado a difundir las enseñanzas de yoga, transcurrí un mes en una gira de conferencias en Suiza, Hamburgo y Londres. Hasta fines de 1963 dirigí las actividades del Centro Sivananda Yoga-Vedanta en Milwaukee, ciudad muy insular y conservadora.

En el ínterin, realicé una extensa gira de conferencias en la costa oeste desde Vancouver a San Diego, zona ésta adonde la gente tenía más amplitud mental. En 1962, invitado por un grupo de personas interesadas en yoga y a pedido de Swami Sivananda desde Rishikesh, fui por primera vez a Sudamérica para fundar el Centro Sivananda Yoga-Vedanta en Buenos Aires y además desarrollé por unos meses las incipientes actividades de la misma organización en Montevideo, Uruguay, que Swami Chidananda, actualmente presidente de la *Divine Life Society* en Rishikesh, había comenzado informalmente en 1961. Luego regresé a Milwaukee. Después, desde 1964 a 1970 fui director

y presidente del Centro Sivananda Yoga-Vedanta en Nueva York, fundado anteriormente por Swami Vishnudevananda.

Durante mi residencia en Nueva York, volvía periódicamente a Buenos Aires y Montevideo para dirigir y desarrollar las actividades de aquellos Centros. Durante mi segunda visita a Sudamérica, en 1965, fundé el Centro Sivananda Yoga-Vedanta en Santiago, Chile, y reorganicé el Centro de Montevideo. A partir de 1970 me quedé por períodos cada vez más largos en estos tres Centros sudamericanos, aunque realizaba giras de conferencias en los Estados Unidos y en Europa casi todos los años, y desde los '80 una vez cada dos años. Ahora tengo mi base céntrica en Buenos Aires y dirijo las actividades de su Centro y las actividades de los Centros de Montevideo y Santiago como presidente y rector durante dos o tres meses en cada ciudad.

Al igual que en Gran Bretaña, en los Estados Unidos la cultura es básicamente anglosajona y sus valores son protestantes, mientras que en Sudamérica el modelo cultural es católico en general y latino-europeo en la Argentina, Uruguay y Chile en particular. En el resto de Sudamérica el modelo cultural es el latinoamericano, o sea europeos latinos mezclados con indios americanos que han formado un medio cultural distinto; no estoy muy al tanto con este último ya que he realizado solamente unas pocas giras de conferencias en Brasil, Venezuela, Colombia y Perú. He visitado Bolivia y Paraguay

como turista y no he estado en Ecuador ni América Central.

Como usted dice, en Sudamérica hay una gran diversidad en la mezcla étnica, en la cultura, en el clima y en la geografía. Las altas montañas andinas son fascinantes. Las cataratas del Iguazú son mucho más grandes que las del Niágara. En Brasil se habla el idioma portugués (mientras que en el resto de Latinoamérica se habla el español) y hay una cultura políglota y una mezcla racial, descendientes de colonizadores portugueses mezclados con descendientes de esclavos negros y, en menor proporción, con indios americanos. Existen también grandes sectores de prósperas comunidades italianas y alemanas en el Sur de Brasil, donde el clima es más suave y menos tropical y subtropical que en el resto del país. Los venezolanos también son de cultura políglota, descendientes de españoles y mezclados con los negros y los indios americanos. El país es exuberante y tropical, con vestigios de cultura caribeña impuesta sobre la de los colonizadores españoles. En Colombia la mezcla racial y cultural es hispánica por sobre la india americana. Los indios americanos puros se ven en la mayor parte de Bolivia, Paraguay y Perú así como en el Amazonas brasileño. Sin embargo, en todos estos países la clase gobernante es de descendencia europea.

En el Cono Sur, donde resido, el clima es templado como en el sur de Francia. En Buenos Aires la cultura es principalmente europea. Es la ciudad más cosmopolita de Sudamérica y la segunda en tamaño después de Sao Paulo. El 40% de los

argentinos descienden de italianos, el segundo bloque étnico es de origen hispánico y el resto proviene de Alemania, Inglaterra y otras partes de Europa. En Uruguay el patrón étnico es casi el mismo. El 80% de la gente en estos dos países se considera de clase media. Los chilenos son principalmente de origen hispánico y el segundo grupo allí es de origen alemán, habiendo también una minoría europea oriental. Muchos chilenos como también el 20% de los argentinos son descendientes de españoles mezclados con indios americanos.

Excepto por las áreas metropolitanas de Río de Janeiro y Sao Paulo, en cuanto a porcentaje, el yoga es más popular y más extendido en la Argentina, Uruguay y Chile que en otros países sudamericanos. Solamente en el área de Buenos Aires existen más de 40 grupos de yoga, siendo el Centro Sivananda Yoga-Vedanta el más grande con unos 900 miembros activos. El segundo en tamaño es la organización en Montevideo y, de lejos, el más grande de Uruguay, con unos 600 asociados (o sea aquellos que concurren a las clases por lo menos una vez por semana). Nuestro Centro en Santiago es más pequeño pero aun así es el más grande de Chile. Si bien, al igual que en los Estados Unidos y en Europa, *Hatha Yoga* es la actividad que más atrae, mi experiencia es que en estos tres países sudamericanos hay un mayor interés en los aspectos espirituales y filosóficos de yoga.

Además de dar 27 clases de *Hatha Yoga* por semana en las dos sedes del Centro de Buenos Aires,

unos 100 o más alumnos concurren a cada una de mis clases semanales de filosofía y meditación (*satsanga*). En el Centro de Montevideo se dan 20 clases semanales de *Hatha Yoga* y unos 80 o más participantes asisten a cada una de las clases de filosofía y meditación. La concurrencia en el Centro de Santiago es menor. Cada uno de estos Centros está registrado como una organización espiritual sin fines de lucro y es administrado por una comisión directiva. Hay también entre 20 y 30 colaboradores en cada Centro, los que realizan tareas de instructores de *Hatha Yoga* y de secretarios, cuyo trabajo voluntario, incluyendo el de otros, nos ha permitido tener nuestros propios edificios suficientemente amplios para llevar a cabo las actividades.

Jane Sill: *¿Cuál es el origen de yoga?*

Swami Shivapremananda: Nadie puede estar seguro cuándo comenzó yoga en la India. Algunos eruditos dicen que tiene un comienzo pre-ario, o sea en la civilización del Valle del Indo que floreció hace unos 4000 o 5000 años, pero no hay ninguna evidencia contundente. Yoga es una palabra sánscrita, el idioma de las tribus arias que vinieron a la India desde el noroeste hace unos 4000 años. La palabra deriva de la raíz *yuj* que significa unión - de los aspectos físico, mental y espiritual del ser. La palabra inglesa "yoke" puede también haber derivado de *yuj*. Las primeras enseñanzas de yoga se encuentran en los Vedas, principalmente como *Gyana Yoga*, aunque *Hatha Yoga* puede tener un origen anterior no como un sistema de cultura física

sino de desarrollo de poderes síquicos como una parte de *Kundalini Yoga*. Sin embargo, tampoco hay una evidencia contundente. En el tiempo en que se compuso el *Bhagavad Gitâ*, hace unos 3000 años (la versión actual fue escrita en el primer siglo antes de Cristo), los aspectos espirituales y contemplativos de yoga ya estaban bien definidos.

Jane Sill: *¿Cómo describiría usted al yoga?*

Swami Shivapremananda: Como una filosofía de vida con la cual desarrollar un sentido del ser, nuestra identidad espiritual, el autoconocimiento por medio de la comprensión psicológica, dar forma a la motivación, sublimar las emociones y las pasiones, cultivar un estado de mente equilibrado, profundizar nuestras relaciones con los demás y adquirir buena salud a través de la práctica de *asanas* y *pranayama*. Una gran meta, por cierto.

Jane Sill: *¿Cuál es la relación, si la hay, entre el yoga y el hinduismo?*

Swami Shivapremananda: El hinduismo es una religión que, como cualquier otra, consiste de tres aspectos básicos: la mitología, los rituales y las enseñanzas morales y espirituales. Yoga no tiene mitología; no tiene rituales específicos sino oraciones universales para el bienestar de todos y como expresión de la aspiración espiritual personal, aunque éstos se llevan a cabo en algunos grupos de yoga orientados hacia rituales hinduistas. El único aspecto que el yoga tiene en común con la religión es su filosofía moral y espiritual, pero sin tener ningún dogmatismo. La aspiración de cualquier religión edificante, que no diga tener líneas directas

y exclusivas con Dios, es la misma que la de yoga. La palabra religión significa *re-ligare* o reunir, y *yuj* significa unir lo individual con lo universal, lo material con lo espiritual, lo que indica una integración de las varias facetas de la vida, de la humanidad con cada uno y con una fuente del espíritu trascendental.

Jane Sill: *¿Existe una verdad última accesible por la práctica de yoga, y es ella igualmente accesible por otros sistemas tales como diferentes creencias religiosas?*

Swami Shivapremananda: Lo único que puedo decir sobre la verdad última es que eso es un absurdo último, si es que lo puede haber. La verdad es infinita y, por lo tanto, no tiene fin. La verdad es universal y, por lo tanto, accesible a todos; no es ni una ni muchas en el sentido separatista, sino universal con una convergencia común (y como tal, se utiliza el término "una") en un estado de la conciencia siempre en expansión. En una mente dogmática esta comprensión es limitada. En una visión amplia, su percepción llega muy lejos y profundamente. En la relatividad de su aplicación, su aspiración es trascendental. Cuando uno llega al umbral de una visión clara de la verdad, un nuevo umbral se vislumbra a la distancia y reclama una comprensión espiritual mayor. Sin embargo, la verdad debe comenzar con el requisito de lo que significa exactamente *veritas*, verificar. Después tratamos de profundizar la comprensión de su significado.

Jane Sill: *¿Cree usted en los santos?*

Swami Shivapremananda: Los santos se crean en la tierra pero moran en el cielo, es decir, en la visión idealizada de algunas personas para poder tener inspiración y orar para pedir ayuda en tiempos de necesidad. ¿Conoce usted la broma rusa? Dos mujeres se encontraron por casualidad en un parque y comenzaron a conversar. Una dijo: "Mi marido es un ángel". La otra replicó: "¡Qué suerte! El mío aún está vivo". Por supuesto hay gente santa que tiene las cualidades espirituales trascendentales, pero esperar que alguien sea perfecto y esté libre de toda deficiencia residual humana es pedir la luna.

Jane Sill: *¿Cree usted que la contribución de Occidente a la comprensión y práctica del yoga tenga un efecto beneficioso sobre los practicantes en Oriente? ¿Cree usted que el yoga puede ayudar a promover la síntesis Este-Oeste, otorgando humanidad en el sentido de mejorar y evolucionar a un nivel de desarrollo más alto y crear una mayor armonía en el mundo?*

Swami Shivapremananda: Es una esperanza exagerada. Ciertamente Occidente ha contribuido mucho a la práctica de *Hatha Yoga* mediante un mejor conocimiento de cómo funciona el cuerpo y cómo los diferentes *asanas* y *pranayamas*, etc. tienen efecto sobre él. La aseveración de algunos hindúes así como la de algunos autores occidentales de libros sobre *Hatha Yoga*, o de que esta o aquella postura, de que los ejercicios respiratorios curarán esta o aquella enfermedad, no es solamente torpe sino carente de ética debido a la falta de información clínica adecuada. La ciencia médica y el *Hatha Yoga*

pueden seguramente beneficiarse mutuamente por el uso terapéutico de las posturas y ejercicios respiratorios bajo supervisión estricta.

La cultura occidental, como un producto de la época del Iluminismo y construida sobre los pilares de la ética protestante, puede seguramente consolidar la aplicación de las enseñanzas espirituales de yoga y hacerla más efectiva. El misticismo oriental puede profundizar los valores occidentales tales como la responsabilidad y la ética del trabajo, y la falta de mundanería en yoga puede equilibrar el excesivo materialismo occidental, por lo menos hasta cierto punto.

Jane Sill: *¿El conocimiento derivado del yoga es finito en nuestra conciencia, o sea todo lo que es conocible lo es a través de la autorrealización o, como en otras ciencias, el conocimiento está siempre en crecimiento y en definición?*

Swami Shivapremananda: El conocimiento es infinito y, por lo tanto, tiene que crecer constantemente, sea que derive de las enseñanzas de yoga sea que derive de medios experimentales de otras ciencias. El conocimiento, para ser aplicable, tiene que ser definido. La definición es una disciplina imperativa para la comprensión. Sin embargo, sus dimensiones tienen que ampliarse constantemente por medio de la aspiración espiritual. La mente humana que produjo todas las escrituras, incluso los Vedas y la Biblia, es por cierto muy limitada. Ella ha captado sólo algunos destellos de la luz infinita de la verdad o realidades de la existencia espiritual, tal como los "científicos han

tomado de las costas oceánicas algunos granitos de conocimiento, esparcidos con un número infinito de otros granitos", como destacó Sir Isaac Newton.

Jane Sill: *¿Se aplican las leyes de yoga, como se describe en las escrituras, a todo el universo o sólo en algunas partes de él?*

Swami Shivapremananda: Yo solamente sé algo sobre el planeta que habitamos en un sistema solar de una estrella de mediano tamaño, en uno de los brazos externos de la galaxia espiral llamada Vía Láctea donde hay cien billones de estrellas, siendo la propia Vía Láctea una de los cien billones de galaxias (de acuerdo al físico inglés Steven Hawking).

Las leyes naturales de lo que existe tienen solamente una universalidad limitada y la validez dimensional del tiempo y espacio, como la luna girando alrededor de la tierra que hace un par de billones de años tenía una velocidad y distancia diferentes. Así también las leyes de yoga o las leyes del Antiguo Testamento tienen una universalidad limitada, es decir lo mejor que podemos saber de la vida es lo que conocemos dentro de un tiempo y un espacio limitado. El autor inglés J.R. Ackerley una vez escribió a un amigo: "Estoy a mitad de camino del Génesis, bastante consternado por el comportamiento desgraciado de todos los personajes involucrados, incluso Dios". (Cita de Lance Morrow en la revista Time del 10 de junio de 1991.)

Jane Sill: *¿Que es un swami? ¿Varía el término de acuerdo a las diferentes tradiciones, y cómo se*

relaciona con lo que está sucediendo actualmente, especialmente en Occidente?

Swami Shivapremananda: *Swami* es un título otorgado generalmente a un monje hindú y, con una extensión relativamente reciente, también a los monjes que no pertenecen a ninguna religión en particular. Es como un monje católico y generalmente pertenece a una de las diez órdenes (actualmente algunas de ellas no existen) que fueron organizadas por el *Gyana* yogui Shankaracharya en el siglo VIII. Un *swami* es ordenado tradicionalmente por un guru o por el abad de un *ashram* después de haber estado allí como novicio por varios años (la Orden Ramakrishna requiere aproximadamente 10 años), aprendiendo algo de las escrituras básicas, incluyendo los *Upanishads* principales y el *Bhagavad Gîtâ*, y comprometiéndose con el servicio altruista y prácticas devocionales como oraciones y meditación. Siglos atrás estas órdenes eran supervisadas por cuatro *Shankaracharyas* regionales con base en Jyotirmath (en los Himalayas) para el área norte, Sringeri en el Sur, Puri en el Este y Dwaraka en el Oeste. Se hacía a través de muchos *ashrams* afiliados a estos cuatro regionales centrales.

Los *Shankaracharyas* aún se eligen y continúan presidiendo sobre sus elevados asientos de autoridades teóricamente espirituales pero no institucionales. No todos los *ashrams* están adheridos a ellos. Los *ashrams* en la India son generalmente autónomos y están dirigidos

individualmente por un guru o abad. Swami Vivekananda, a fines del siglo pasado, fundó la Orden Ramakrishna con el nombre de su guru, aunque Ramakrishna fue iniciado por un monje de la Orden Puri. Swami Sivananda pertenecía a la Orden Saraswati, con adhesión espiritual a la central de Sringeri, pero de ningún modo institucionalmente. Como discípulos ordenados por Swami Sivananda, pertenecemos a la Orden Saraswati, pero sólo en un sentido espiritual. Nuestra autenticidad, como la de cualquier otro *swami*, depende de nuestro comportamiento y de la reputación del *ashram* donde nos entrenamos.

Entrevista realizada por Jane Sill, directora de la revista inglesa Yoga and Health, publicada por la misma.

Traducida por Mabel Gardiol.

LAS EMOCIONES

Hay distintos tipos de emociones. Pero, ¿qué significa la emoción? Nosotros somos cuerpo y espíritu. La fuente de la emoción es la mente y su origen es un afán interior o un anhelo del espíritu individual de unirse a otro espíritu individual, pues la base de la emoción es la expresión de un sentimiento para identificarse con los demás. Cuando ese sentimiento es puro se define como alma o espíritu individual.

También podemos decir que la emoción es una energía que busca unirse a la energía o al espíritu de otro. Esa energía, si bien está presente en el cuerpo, no es una energía física.

Tiene dos aspectos: cuando surge del subconsciente de la mente, por los instintos (como la pasión y la ira que también son emociones), las llamamos emociones burdas o densas, mientras que cuando las emociones expresan las cualidades del alma, siendo entonces más profundas y elevadas, se les llama sentimientos nobles.

Comparativamente, podemos tomar como símbolo una luz clara que tiene pantallas a su alrededor, que representan las distintas capas de la mente: los instintos, la orientación de los genes, la memoria, la personalidad del cuerpo físico, etc. Esa luz o llama central se expresa a través del color de las distintas pantallas. La luz en sí es pura y es lo que llamamos el aspecto espiritual. Todos sabemos que tenemos en nosotros el deseo de paz, armonía,

claridad mental, afán de ser libres y de tener un amor puro. Y el amor es una emoción.

Pero, ¿cómo viene la emoción? Decimos que viene como la luz del alma, como el espíritu, que es una parte del espíritu universal.

Por ejemplo, si suponemos que Dios es como un sol, espíritu infinito, trascendental y universal, una chispa de ese sol puede identificarse como el contenido del alma.

También podemos tomar como ejemplo de Dios, el agua del océano. Esa misma agua que está contenida dentro de una jarra, tiene en ella una forma. El agua asume así la forma de la jarra y decimos entonces que la jarra representa la individualidad del espíritu, mientras que su contenido es universal y no tiene forma.

Con respecto a la luz, sabemos que en sí es clara y también sabemos por experiencia que algunas pantallas dejan pasar mejor esa luz y son más transparentes. Al aplicar este concepto a la mente, observamos que también hay mentes que tienen una mayor transparencia o pureza. Y un estado de transparencia del espíritu que es universal e infinito no se siente contento al encontrarse encerrado. Es, como dijimos, una energía que se expresa para unirse con la energía de otros, es decir, con el espíritu de otros. Y es también una vibración que busca su identidad con la vibración o el espíritu de los demás.

La presencia de esa energía, pero con menor desarrollo, también existe en las plantas y en los árboles y por eso no sentimos una identidad muy

grande con la naturaleza, si bien cuando estamos en paz en un bosque o en el campo existe un vago sentido de identidad que sin embargo no nos da satisfacción completa.

La expresión de la luz o energía que mencionamos, y que pasa por las pantallas, que serían las capas de la mente y del cuerpo, quiere su identidad con otro cuerpo agradable, de líneas coherentes, digamos un cuerpo que expresa atracción y que produce de inmediato una emoción del espíritu y que pasa por la orientación del cuerpo de uno mismo. Por ejemplo, la definición de belleza se encuentra en el ritmo de las líneas y curvas que mantienen cierta armonía. Mientras que cuando hay un choque entre las curvas y éstas carecen de armonía, decimos que alguien es feo y que produce una vibración discordante. Y una persona llena de orgullo y vanidad, al expresar ese ritmo discordante lo hace sentir y por lo tanto no resulta alguien agradable. Mientras que un cuerpo placentero que expresa una atracción armoniosa produce una emoción del espíritu.

Dijimos que alma quiere decir el contenido del recipiente que por su naturaleza es infinito, universal y debe unirse con otras entidades que tienen la misma fuente espiritual. Pero como la expresión del alma pasa por la mente, por la personalidad y por las cualidades humanas, expresa de esa manera la emoción de sentir una identidad. Por ejemplo, el compartir los mismos ideales o cuando hay compatibilidad de valores dentro de la mente. Por eso las personas que tienen la dicha de compartir

buenos ideales o cuando dentro de la mente sienten compatibilidad de valores, tienen una buena relación y se sienten cómodos. El espíritu siempre se expresa a través de valores conceptuados y siempre necesitamos un reflejo de nuestra imagen producida por la proyección del espíritu en relación con la imagen de otros.

En la relación sentimental, a través de los sentimientos y por la forma de comprender y aceptar una parte agradable de la disposición y receptividad del otro, se siente también emoción. En cambio, si hay rechazo a nuestra iniciativa de acercamiento, se produce un bloqueo y cuando el otro a su vez proyecta su emoción siente de golpe la barrera del bloqueo y se cierra el foco. De ahí viene el dicho "el ser humano no es una isla", aislado se siente infeliz. Es debido a esto que proyectamos la necesidad emocional o la necesidad de compartir sentimientos que, expresados en forma sencilla, llamamos amor. Amor es afecto, consideración, comprensión, confianza, comunicación, respeto y respaldo mutuo, tanto en el nivel empírico como en el nivel emocional, sentimental y moral.

Amor en el nivel espiritual quiere decir profundidad de los valores morales. Cuando se siente compatibilidad y satisfacción emocional, esto se expresa realizando algo por el ser querido y lo llamamos un acto de amor. Es una emoción que se concreta al estar con el ser amado y en el proceso de evaluación se percibe la interacción de la mente.

Cuando se da la suerte de encontrar personas con los mismos valores y los mismos ideales, vemos el

reflejo de nuestra propia aspiración y sentimos el deseo de superar las deficiencias humanas y se produce lo que llamamos compatibilidad con los ideales espirituales. En ese caso decimos que amamos. Se siente afecto y cariño por la compatibilidad de ideales.

Esto es algo no muy definido, porque el amor es un sentimiento que está sin definir. Sin embargo, cuando no se realiza la definición, es fácil caer en una ilusión. Al aceptar la ilusión como realidad o cuando se espera un amor de alguien que no es capaz de expresarse o no está dispuesto a aceptar ese amor, viene la desilusión. Cuando se produce un sentimiento y la persona proyecta su deseo de ser aceptada, ser comprendida, respetada, respaldada, si la otra persona no está dispuesta a responder en esa medida y uno ignora esa realidad y cree en una ilusión, es decir, cree que el otro va a responder, si no es ahora, la semana que viene o más adelante, es decir, cuando se forma un mecanismo interno de esperanza no basada sobre la realidad, se produce o viene la desilusión. O también cuando se espera un amor de otro que no está capacitado para expresarse.

Por la desilusión y el rechazo, la persona se siente inhibida y bloqueada por la falta de seguridad del amor. También es posible que en un principio esa persona haya tenido malas experiencias emotivas en su vida joven y luego en su vida de adulto se endurece y se va poniendo cada vez más insensible.

La persona que no tiene o no puede tener la satisfacción de compartir emociones queda insatisfecha o resentida, pues todos necesitamos

desear y sentir emociones pero debemos tener un filtro del idealismo y así, con personas compatibles, al filtro lo llamamos el deseo de superar los rechazos mutuos y más bien mostrar nuestra ayuda y nuestra capacidad de paciencia y tolerancia con el otro, a través de la comprensión. Es decir, tratar de superar las deficiencias humanas. De esta manera lograremos ser relativamente felices dentro de la gama de felicidad e infelicidad. Pues la vida es una mezcla de buenas y malas experiencias. Se dan casos de familiares o parientes agradables y otros desagradables. Hay padres con muchas virtudes pero también los hay con grandes deficiencias y cuando las deficiencias que le tocan vivir son mayores que las buenas cualidades, el hombre se siente inhibido y bloqueado. En los aspectos en que no hubo sentimiento y no pudo florecer, el ser queda trunco. La vida es así pero uno no debe quedar mordiendo malas memorias, pues eso no es productivo. Así decimos que la vida es una mezcla de experiencias buenas y malas y que más bien hay que mirar hacia adelante y preguntarse con quién se puede compartir los mismos valores y los mismos objetivos. Dentro de la relatividad tener amistades y satisfacciones.

Podemos tomar la vida como una ruleta en la que a veces se tiene éxito. En el aspecto de la emotividad se une como en un rompecabezas con la pieza adecuada. También sucede en los casos de marido y mujer donde a veces resulta una buena unión y otras no. Al principio, sin convivir no es tan fácil saber cuál es la verdadera naturaleza de la persona elegida. Personas que pueden parecer muy buenas a pesar de

pequeños defectos en la convivencia muestran su real naturaleza humana. Así fracasan los matrimonios por no tener la experiencia real.

Todos necesitamos emociones, pues sin emoción la vida es como un desierto. Pero esas emociones deben ser más sublimes y profundas y tener elevación. Las emociones más finas llevan al amor. La vida sin amor es un páramo. Pero necesitamos también tener la capacidad de amar y a su vez las aptitudes para ser amados. Se requieren ambos aspectos. Pues si carecemos de las cualidades que nos dan el mérito o el foco para que otros nos puedan transmitir su amor no tendremos luego derecho a reclamar. Primero y ante todo debemos proyectar nuestros sentimientos con el menor egoísmo posible y para ello proyectamos la parte buena y noble, el aspecto menos egoísta. Pero si no recibimos una respuesta sólo nos resta girar el foco. Sólo cuando se tiene la suerte de una respuesta adecuada es cuando sentimos satisfacción en nuestra vida.

Extracto de conferencia dictada en el Centro Sivananda Yoga-Vedanta de la República Argentina el 29-9-91 durante un Retiro Espiritual.

UNA VENTANA DE YOGA EN CHILE

Anita Palma

Yoga llegó a Chile relativamente más tarde que a Europa y los Estados Unidos, o incluso a Brasil y Argentina. Los chilenos, sin embargo, tienen raíces espirituales profundas. La mayoría de ellos son católicos pero no de mente cerrada. Estando tan cerca de los altos Andes a una distancia de unas 2500 millas, con un ancho promedio de sólo 150 millas entre las montañas y el Océano Pacífico, hay una tendencia mística en el inconsciente de los chilenos. Los Indios Rojos se establecieron esparcidamente en la región desde hace 10.000 años, hasta la llegada de los conquistadores españoles a principios del siglo dieciséis.

Las tribus nativas eran algo primitivas a diferencia de los Incas en el Perú, los Mayas en América Central y los Aztecas en México. Al no ser numerosos, fueron absorbidos por la cultura hispánica con el correr de los siglos.

Aunque los chilenos son principalmente descendientes de españoles, inmigrantes germanos comenzaron a venir desde mediados del siglo diecinueve.

Desde principios del siglo veinte, también llegaron otros inmigrantes de Europa como italianos y yugoslavos. Así, Chile se parece más a una nación mediterránea con un tilde de sangre de Indios Rojos. Hay 13 millones de habitantes.

Mis abuelos eran descendientes de colonizadores españoles y eran devotos católicos, pero por razones desconocidas, mis padres se convirtieron a la fe Bautista. En mi adolescencia, fui obligada a leer la Biblia diariamente, pero muchas dudas venían a mi mente en cuanto a la cólera de Dios al destruir Sodoma y Gomorra, incluidos niños inocentes, ¿por qué el ser humano era imperfecto a pesar de haber sido creado a la imagen de Dios, por qué había tanto sufrimiento y calamidades en el mundo? Todas estas cuestiones me preocupaban y, cuando hablé una vez sobre ellas a mis padres, me llevaron a nuestro pastor quien pensó que yo estaba poseída por el diablo, me hizo arrodillar y colocó sus manos sobre mi cabeza para quitármelo.

No fue una linda experiencia, y pronto me volví anti-religiosa y comencé a dudar de la existencia de Dios. Estudié bioquímica para tener una profesión, la que aún practico medio tiempo a la edad de 83 años (mayo, 1991). Como es debido, me casé y luego viví por algunos años en La Paz, Bolivia y en Montevideo, Uruguay, a causa de la carrera de negocios de mi esposo. En los años 50, luego de años de indiferencia hacia la religión, cuando tenía más de 40 años, cayó en mis manos un libro de Yogananda, *Autobiografía de un Yogui*, que fue mi primera introducción al yoga. Me fascinó. Comencé a leer todos los libros de yoga que podía encontrar en las bibliotecas de Santiago y Montevideo, y compré los que había disponibles en las librerías.

Conociendo a dos swamis

Los chilenos se han estado interesando en la cultura espiritual de la India a través de los escritos de Rabindranath Tagore, Vivekananda, Aurobindo, Annie Besant, J. Krishnamurti, Mahatma Gandhi, Yogananda y otros. A finales de los años 50, un pequeño grupo en Santiago formó una rama de la "Self-realization Fellowship" de California y a principios de los 60, otro pequeño grupo se organizó como *Suddha Dharma Mandala*. Sin embargo, según mi conocimiento, Swami Shivapremananda fue el pionero en enseñar a comprender el yoga en Chile desde 1965. Conocí a Swamiji por primera vez en 1962 en Montevideo donde yo vivía en ese momento. Era entonces el Director del Sivananda Yoga-Vedanta Centre en Milwaukee, EE.UU., que había fundado en 1961, habiendo sido designado por Swami Sivanandaji de Rishikesh para extender las enseñanzas de yoga en occidente.

El mensaje espiritual universal del yoga y su amplia visión de Dios se había abierto dentro de mí desde hacía años, en el anhelo de buscar un significado más elevado de la vida. Los dogmas religiosos nunca me llegaron. No me gustaban los fundamentalistas ni los ideólogos. Los reclamos exclusivos de posesión de la verdad no tenían sentido porque formaban grupos antagónicos de humanos. Fue antes que el Papa Juan XXIII hubiera iniciado el Segundo Concilio del Vaticano en 1962, que yo encontré mi hogar espiritual en yoga.

Un día en 1961, leí en un diario de Montevideo, que estaba por venir un *swami*. Su nombre era Swami Chidananda, ahora Presidente de la *Divine Life Society*. En ese momento él estaba viajando por los Estados Unidos. Un pequeño grupo de personas interesadas en yoga había escrito a la embajada Uruguay en Nueva Delhi si un *swami* quisiera venir a Montevideo por unos meses a enseñar yoga. Por medio de una referencia, el embajador fue a Swami Sivanandaji en Rishikesh. Como Chidanandaji estaba ya en los Estados Unidos, Swami Sivanandaji le pidió que fuera a Uruguay. Fue por sugerencia de Shivapremanandji, aunque Chidanandaji había sugerido que debería ir Swami Vishnudevananda en su lugar.

Chidanandaji se quedó en Montevideo por cuatro meses y fue pionero en la enseñanza de yoga en Uruguay. Concurrí a todas sus clases. Se constituyó un grupo informal en el Centro Sivananda Yoga-Vedanta. Un año más tarde, este grupo, juntamente con otro en Buenos Aires, Argentina, escribió a Swami Sivanandaji para que enviara a otro *swami* que pudiera venir periódicamente a Sudamérica para consolidar el Centro de Montevideo y establecer un Centro Sivananda Yoga-Vedanta en Buenos Aires. Chidanandaji había ya regresado a la India y Shivapremanandaji había sido enviado a occidente, lo que sería permanente, por lo que este último era la elección obvia del gran maestro Sivanandaji.

Así, en 1962, conocí a mi futuro maestro Shivapremanandaji, en su primera venida a Buenos

Aires, donde fui a recibirlo con el grupo de Montevideo.

Enseñó allí durante tres meses, fundó el Centro Sivananda y lo registró como una institución con personería jurídica, reconocido por el gobierno como un centro cultural sin fines de lucro. Luego fue a Montevideo para consolidar y expandir el Centro ya existente, el que registró de la misma forma. Swamiji se quedó en Montevideo por un total de cuatro meses y yo concurrí a todas sus clases, casi todos los días, sobre los *Upanishads*, *Raja Yoga*, *Bhagavad Gitâ*, meditación y *Hatha Yoga*. Fue por medio de él que los estudiantes en Montevideo, incluyéndome a mí, tuvimos una visión más profunda de la comprensión de los conocimientos sobre yoga. Lo mismo puede decirse de los estudiantes de yoga en Buenos Aires, adonde él regresó luego.

Pronto, sin embargo, Sivanandaji pidió a Shivapremanandaji que regresara a Milwaukee, donde se le necesitaba. En 1963 regresé a mi país, y resolví que la próxima vez que Swarniji viniera a Sudamérica, lo invitaría a fundar el Centro Sivananda Yoga-Vedanta en Santiago. Swami Sivanandaji falleció en 1963. La segunda visita de Shivapremanandaji a Sudamérica fue en 1965, cuando era Director del Centro Sivananda Yoga-Vedanta de New York, que Swami Vishnudevananda radicado en el Canadá, había fundado anteriormente.

El yoga llega a Chile

En 1965, Shivapremanandaji primeramente fue a Buenos Aires y luego a Montevideo a ayudar en la consolidación y crecimiento de ambos Centros. No perdí tiempo en invitarlo a Chile, habiendo ya formado un grupo con mis amigos, que tenían intereses similares. Así, el Centro Sivananda Yoga-Vedanta se hizo realidad en Santiago. Swamiji dio una serie de conferencias en la Universidad de Chile, la Biblioteca Nacional y algunos institutos culturales, y registró el centro de la misma forma, como una institución con personería jurídica, en agosto de 1965, para lo cual no tuvimos problemas con el gobierno, como tampoco no los hubo en Argentina y Uruguay, aunque no es fácil conseguirlo.

Seguramente nuestra seriedad hubiera sido avalada por los embajadores hindúes en nuestros países, al igual que el prestigio de la *Divine Life Society* en Rishikesh hubiera sido garantido por nuestros embajadores en Nueva Delhi.

Gradualmente, nuestro Centro en Santiago comenzó a ser mirado como la institución más prestigiosa de su clase. Swamiji vino nuevamente a Sudamérica en 1967 y en 1969 pero se quedó por cortos períodos porque tenía más responsabilidades en Nueva York. Desde principios de los años 70 viene por períodos más largos casi todos los años y eventualmente se hizo cargo como Presidente de los tres Centros Sivananda Yoga-Vedanta en forma permanente (anteriormente, él había nombrado a

otras personas como Presidentes, que eran elegidos por los miembros). Desde los años 70, los maestros de yoga han crecido como hongos en Chile, Argentina y Uruguay. Sin embargo, el nuestro es el único Centro, así como el de Buenos Aires y el de Montevideo, que es dirigido totalmente por trabajadores voluntarios sin remuneración, incluyendo a Swamiji, todos entrenados por él como instructores de *Hatha Yoga* y como buscadores espirituales para llevar a cabo otras actividades tales como la dirección de *satsanga* y meditación y clases de filosofía, y atender la administración general. El único personal remunerado son el contador y el cuidador, quien también limpia los locales.

Nosotros mantenemos baja la cuota, para que sea accesible a todos. Las clases de filosofía y meditación son gratis, y se llevan a cabo los miércoles y los sábados. Tenemos clases de *Hatha Yoga* diariamente, mañana y tarde. Swami Shivapremanandaji se queda con nosotros por lo menos por tres meses al año o dos meses dos veces al año, dedicando el resto del tiempo a sus otros dos Centros en Buenos Aires - que es el central - y Montevideo. También visita Europa una vez cada dos años por varios meses, pasando por Nueva York a la ida y al regreso. Swamiji ha dado frecuentes conferencias en la Universidad Católica, la Universidad de Chile e Institutos culturales de la municipalidad de Santiago.

La iglesia católica adopta una actitud benevolente hacia nosotros y hacia el yoga en general, probablemente porque yoga no está considerado

como una religión y no es un movimiento lo suficientemente grande como para desafiar su jerarquía y ser considerada una amenaza. El público considera al yoga principalmente como una cultura física. También tenemos los *Hare Krishna* y Meditación Trascendental, Teosofía y grupos *Baha'i* y similares. Excepto nosotros, en otras partes los instructores de *Hatha Yoga* actúan en forma comercial. Cuando Shivapremanandaji está entre nosotros, también dirige retiros espirituales para sus alumnos a veces en monasterios católicos cercanos, cuyas puertas están abiertas a nosotros porque no nos consideran cultistas.

No hay conflicto religioso

Como tales, los estudiantes de nuestro Centro no encuentran conflicto religioso, dado que yoga considera a Jesucristo como una encarnación de Dios y Moisés un profeta destacado de la humanidad. Hay muchos como yo que no van a la iglesia. Por supuesto que los cristianos comprometidos, por ej. los dogmáticos, se alejan de nosotros. Sin embargo, más de la mitad de nuestros miembros están interesados solamente en *Hatha Yoga*. Socialmente, estamos mezclados. Hay profesionales, hombres de negocios y mujeres, secretarias, amas de casa. Como se puede esperar, predominan las mujeres y no es porque dispongan de más tiempo. Muchas tienen su trabajo además de ser amas de casa. Se debe simplemente a que las mujeres están más interesadas en mantenerse bien y

los hombres son generalmente más haraganes. Después de regresar del trabajo, a los hombres más bien les gusta mirar televisión que ir a clases de yoga. También puede ser porque las mujeres tienen más necesidades emocionales y espirituales.

En mí y en otros como yo, Swami Shivapremananda ha causado una profunda impresión por medio de su filosofía de la vida y su interpretación no solamente de las enseñanzas espirituales de yoga sino en hacernos mirar nuestros antecedentes cristianos con una luz más brillante debido a su erudición sobre la Biblia. Aunque sea un renunciante como monje y haya nacido en una familia *Brahmin*, cuyo bisabuelo era primo de *Ram Mohan Roy* y cofundador del movimiento reformista *Brahmo Samaj* en la India del siglo pasado, a Swamiji no puede relacionárselo con ninguna religión en particular. Para él "quienquiera que ame la integridad, la compasión y el altruismo, el deber, el honor, la responsabilidad, la sublimación de las pasiones, el coraje moral y la humildad, es una persona religiosa vaya o no a la iglesia, crea en una deidad o no, se levante temprano de mañana para meditar o no".

Para Swamiji "Dios no es una deidad antropomórfica localizada en el cielo sino el espíritu eterno, infinito, universal y trascendental inmanente en todos y en todas partes. El Dios personal, tal como el Padre en el Cielo o Krishna o Jesucristo, es una forma espiritual idealizada de la devoción y la aspiración del individuo asumido por el mismo espíritu infinito para relacionarse con quien lo

busca". Swamiji dice: "La integridad y la pureza de corazón son las prácticas más elevadas de la religión, y la compasión, la devoción y la ética son su alma, no importa si es cristiano, judío, hindú, musulmán o budista". Así, él ha abierto una Ventana de Yoga en Chile a través de la cual entra la brisa fresca del espíritu infinito para despejar las telarañas de la exclusividad religiosa y el fanatismo, el orgullo, el prejuicio, la malicia y el dogmatismo, el egoísmo y la idolatría".

El camino de Swamiji

A Shivapremanandaji no le gusta la teatralidad, ni religiosa ni política, y está totalmente libre de ello. Él no se siente cómodo en compañía de quienes él llama a veces "hombres y mujeres santurrones" sino que los acepta como parte de la vida; él evita ropas ostentosas y hace lo posible por parecer un simple ser humano. El no da ningún nombre sánscrito a sus alumnos aunque acepta la necesidad de algunos de tenerlo como medio de ayuda espiritual para elevar su identidad. Si no tiene esa finalidad, la farsa no se le escapa.

Swamiji no ha dado iniciación *sannyasa* a ninguno de sus antiguos alumnos porque dice que *sannyasa* o renunciación está en el corazón de cada uno, mientras él sea mantenido puro y no le importe si se le pone o no el correspondiente hábito. Si alguien le pregunta por *sannyasa*, él dice que si no está satisfecho con lo que habla sobre su filosofía de la vida, como ya dicho, que vaya al *Ashram* de

Sivananda en Rishikesh. Cuando un alumno pide a Swamiji un *mantra* de iniciación, él le sugiere algunos *mantras* pertinentes para elegir, explicando el significado de cada uno para que concuerde con la inclinación específica personal, y le recuerda al mismo tiempo que eso no lo hará *guru* porque a él simplemente no le gusta la idea de ser un *guru* de nadie aunque efectivamente lo sea para mucha gente sin tener ese título. Swamiji dice que el verdadero guru es Dios en tu corazón, aunque se pueda tener muchos pequeños *gurus* como los tuvo San Dattatreya, tales como una mosca que le enseñó la tenacidad, así como la devoción y lealtad de un perro. Esto es también una contribución de Swamiji a la Ventana de Yoga en Chile.

Una broma favorita de Swami Shivapremanandaji es que "nadie es lo suficientemente bueno como para ser el maestro espiritual de nadie, dado que la naturaleza humana es tan deficiente". Él dice: "El conocimiento puede ser enseñado pero la espiritualidad es una responsabilidad personal, cultivada solamente por uno mismo porque nadie puede impartirla o impulsarla con un toque mágico".

Hay una media docena de libros de Swamiji en español que contienen sus enseñanzas, principalmente transcripciones y redacciones de sus charlas en clase, que lo han hecho ampliamente conocido en Chile, así como también en Argentina y Uruguay. Él nos ha enseñado "la libertad de pensamiento es un derecho básico a todos, y nadie debe imponer a otros una ideología o creencia en particular por medios no democráticos, incluyendo

los dictados de un *guru*. Los derechos y las obligaciones están interrelacionados como lo están la libertad y la responsabilidad, la libertad personal y la auto-disciplina."

Swamiji ha hecho conocer estos valores a sus alumnos. Él no puede soportar a la gente auto-importante. Lo he visto realmente retorcerse de desagrado ante su presencia. Es una persona extremadamente puntual y el Centro es dirigido por un grupo de personas con mente liberada y altamente responsables.

En 1978 compramos nuestro edificio actual en el suburbio de clase media de Providencia en Santiago. Como a Swamiji no le gusta pedir donaciones, no hicimos una campaña de fondos sino que pagamos la propiedad poco a poco con las cuotas de los miembros; uno de los miembros de la comisión directiva solicitó un préstamo y dio su aval. Después del golpe de Estado, tuvimos que mostrar sobre la pared de la recepción un permiso firmado por el general a cargo del distrito de Santiago para mantener actividad pública que estaba entonces prohibida sin el permiso correspondiente. El prestigio del Centro era tal que se nos permitió llevar a cabo todas nuestras actividades sin interrupción, mientras hasta las escuelas de karate fueron cerradas.

Desde 1990 Chile tiene un gobierno civil dirigido por Patricio Alwyn cuyos antepasados vinieron de Gales, Reino Unido. Él es el líder del partido Demócrata Cristiano que está hoy (1991) en el poder, así como también en Alemania e Italia.

Nuestro Centro continúa funcionando como siempre, sin ser afectado por ningún cambio político.

Ahora dejaré a tres de mis colegas relatar brevemente cómo ellos vinieron al yoga y le prestaron su apoyo. Son todos miembros de la comisión directiva. Héctor Calderón es el secretario, María Uliantzeff pro-secretaria y Lucila Broughton pro-tesorera en el Directorio.

Héctor Calderón

De profesión soy ingeniero civil eléctrico. Mis ancestros vinieron de España hace mucho tiempo. De alguna forma tuve la oportunidad de tener en mis manos un libro sobre *Hatha Yoga* por Yogui Vitthaladas hace 27 años y comencé a practicar los ejercicios por mí mismo. Un año después (1965) vi un anuncio en un diario, sobre una conferencia pública de Swami Shivapremananda. Y fui a escucharlo. Era su primera visita a Chile. A pesar de mi formación católica desde niño y habiendo concurrido a una escuela jesuita, me gustó lo que dijo.

Tenía sentido. El mensaje era claro y racional. Concordaba con mi mentalidad de ingeniero y fui uno de los primeros en unirme al Centro Sivananda Yoga-Vedanta cuando Swamiji lo fundó.

Al principio había creído que yoga significaba solamente ejercicios físicos y eso me era suficiente porque yo tenía mi religión católica, pero escuchando a Swamiji y más tarde leyendo sus libros

y los de otros, supe que había algo más. Aprendí que yoga es una filosofía universal y que no se oponía a los valores occidentales tradicionales. Swamiji nos dijo: "Yoga es un estado de la mente, una forma de vivir. Los aspectos materiales y espirituales no pueden separarse, el mejoramiento de nuestra naturaleza humana y nuestra conducta es la meta, sin dogmatismo o imposición de ninguna doctrina que se diga de origen divino, que la vida debe ser regulada por los valores morales y espirituales".

Esto amplió mi idea de la religión y concordaba con mi visión pragmática, habiendo observado cuán mentalmente estrechos eran algunos de mis amigos católicos y la contradicción entre sus creencias y su conducta. Las enseñanzas de Swamiji me han ayudado a comprenderme mejor a mí mismo y a las personas con quienes tengo relación. Excepto por 5 años en Río de Janeiro adonde me llevó mi carrera profesional, he estado siempre asociado al Centro Sivananda Yoga-Vedanta en Santiago de diferentes maneras, también como instructor de *Hatha Yoga*. Las enseñanzas de yoga como las interpreta Swamiji, me han hecho más feliz, tener más autoconfianza, ser más realista, y además me ayudaron a encontrar paz interior.

María Uliantzeff

Soy una inmigrante de primera generación en Chile. Mi padre era un pastor ruso ortodoxo y mi madre de descendencia alemana en Rusia. Después de la revolución bolchevique la familia de mi padre

se mudó a Yugoslavia. Allí mi padre estudió pastorado, se hizo pastor y se casó con mi madre cuya familia también había venido desde Rusia. Así, nací en un país al cual realmente no pertenecía. Me crié en una atmósfera que más tarde supe era *Bhakti Yoga*, con velas e incienso y sonoros cánticos cristiano-ortodoxos que me dieron una impresión espiritual profunda.

Bastante extrañamente, desde los 9 años comencé a leer libros sobre yoga y aprendí a practicar algunos ejercicios respiratorios y de concentración.

Curiosamente, mis padres no pusieron objeciones, probablemente porque no tomaron demasiado en serio lo que yo hacía. Luego vino la guerra. Yugoslavia fue ocupada por los alemanes. Mientras las fuerzas alemanas se retiraban y los comunistas avanzaban, mi familia se mudó a Alemania y luego de la guerra emigraron a Chile por España. En mi adolescencia, durante los difíciles años de la guerra, los ejercicios respiratorios y de concentración me ayudaron a mantener paz interna y equilibrio emocional.

Después que me casé en Chile con un ex oficial del Ejército Rojo que había desertado al oeste mientras estaban en Alemania Oriental, nos mudamos a la región sur donde mi esposo encontró trabajo. Allí pasé 20 años y formé una familia. Leí todos los libros de yoga que pude encontrar y comencé a practicar *Hatha Yoga* y meditación por mí misma, no habiendo ningún grupo al cual unirme, que tuviera intereses similares. En 1971 nos mudamos a Santiago donde llegué a enterarme del

Centro Sivananda Yoga-Vedanta y enseguida me uní a él, donde encontré finalmente un hogar espiritual. Por medio de las enseñanzas de Swamiji pude entonces comprender en la práctica lo que había estado buscando en los libros de yoga.

Siendo niña, la India me fascinaba. Era un país de misterios que enseguida me atrajo espiritualmente. Mientras crecía en la religión ortodoxa rusa y en los ideales auto-didactas de yoga, y también debido a que mis padres eran abiertos, no encontré conflicto entre los dos. La práctica del yoga me ha ayudado a mantenerme en buena salud y emocional y espiritualmente madura. Desde hace más de 20 años estoy relacionada (1991) con el Centro en varios roles, actualmente en la administración diaria y entrenamiento de instructores de *Hatha Yoga*. También soy quien cocina cuando Swamiji está en la ciudad.

Hemos aprendido muchas cosas de él aparte de las clásicas enseñanzas y *Hatha Yoga*. Él no puede soportar la auto-compasión y dice: "Si algo va mal, por lo menos el 50% es su culpa, de modo que acéptela, aprenda de sus errores y no pase la culpa a otro para así apiadarse de sí mismo". Él nos ha enseñado la responsabilidad personal y el valor del compromiso. Una de sus bromas favoritas es: "no me diga que no pudo mantener su palabra porque lo pisó un camión".

Lucila Broughton

Mi padre es descendiente de británicos y masón, y mi madre de origen hispánico y católica. La religión no tuvo mucho significado en mi infancia.

Cuando niña, me fascinaban los cuadros y las estatuas del Buda sentado en la postura de loto en profunda meditación y haciendo *mudras*. Este aspecto interior, contemplativo, fue la primera cosa que me llevó al yoga, a oriente, a la India. En los años 40, cuando era niña, no pude encontrar en Chile a nadie que pudiera satisfacer mi necesidad espiritual. Sin embargo, como estudiante de música, aprendí que Yehudi Menuhin se había beneficiado mucho con la práctica del yoga. De modo que comencé a comprar los libros que había disponibles sobre la materia y comencé a practicar *Hatha Yoga* por mí misma. Luego me hice miembro por dos años, de una organización llamada Gran Fraternidad Universal que enseñaba yoga, a mediados de los 70. En 1978, un día vi un anuncio en un diario de Santiago, sobre la venida a la ciudad de Swami Shivapremanandaji, y fui a escuchar su conferencia pública. Desde entonces he sido su devota seguidora.

Me uní al Centro Sivananda y eventualmente fui instructora y trabajé en otras tareas. La antigua sabiduría de los Vedas encontraron eco en mi alma. Las enseñanzas de Swamiji han sido vitalmente importantes en mi desarrollo personal, me han dado la fortaleza que yo creía no tener y profundidad sobre la comprensión de la vida que yo no conocía.

Soy ama de casa y profesora de piano. El yoga me ha enseñado a ser creativa en la música que amo, más honesta, y apreciar más los momentos felices y tomar los momentos infelices sin amargura. Me ha preparado para mirar hacia adelante a la próxima vida con paz y fortaleza y, cuando llegue el momento, dejar ésta sin reproches o tristeza. El yoga me ha ayudado a estar en paz conmigo misma y con los demás.

Anita Palma

Después de que mis tres amigos hablaron sobre cómo el yoga tuvo influencia en sus vidas, me gustaría concluir con mis impresiones. Ahora que estoy en los 84 años, sólo lamento que no pude empezar mucho antes.

Después de más de 30 años de practicar yoga me he mantenido bien, física y mentalmente. Como dije al principio, aún trabajo medio horario para mantener mi mente activa. Voy a conciertos y vengo al Centro tres veces por semana para supervisar la administración y concurrir a las clases de meditación y *satsanga*, y hasta me desempeño como secretaria suplente. Cuando Swamiji está en la ciudad concurre a todas sus clases. He hecho las paces con el Dios bíblico porque aprendí de Swamiji que "el mismo espíritu infinito se refleja en diferentes formas en la mente del hombre, de acuerdo a la naturaleza de su aspiración espiritual, inseguridad y ansiedad, y la luz pura se expresa por las transparencias más claras u oscuras de su conciencia individual".

Swamiji me ha enseñado que la esencia de mi alma es una chispa del mismo espíritu infinito en un estado corporal, y la "misma chispa titila como miríadas de la luz de Dios en las almas de los humanos, esperando el descubrimiento y realización individuales". Así, perdí el miedo a la muerte.

En el espíritu del *Bhagavad Gitâ*, aunque sé que en pocos años mi cuerpo volverá a la tierra "del polvo al polvo y ceniza a ceniza", mi alma continuará viviendo en la luz de Dios y emergerá eventualmente en ella porque "los vientos no pueden abatirla y los torrentes no pueden vencerla".

He aprendido que es a través de mis errores que me castigo a mí misma, no lo hace Dios, que "el cielo y el infierno están dentro de nuestras mentes y las circunstancias de la vida". Esta filosofía me ha fortalecido interiormente y me ha dado paz mental porque sé que no estoy sola, que Dios está en mí y yo en Él. Tengo un profundo respeto por los valores cristianos de paz y amor y perdón los cuales, de acuerdo con Swamiji, representan el alma de mi religión. He regresado a la cristiandad a través del yoga.

El nuestro es el Centro de Swamiji más pequeño de Sud América, siendo el de Buenos Aires el más grande y el de Montevideo mucho mayor que el nuestro, pero nuestros corazones son tan amplios como cualquiera de aquellos que están más cerca de él en ellos. ¿Puede haber algo más grande que el amor puro de uno a otro entre los hombres?

Cortesía de la revista inglesa Yoga and Health.

Traducido por Mabel Gardiol.

UNA VENTANA DE YOGA EN URUGUAY

Mario Caffera

Uruguay es un país relativamente pequeño que limita al norte con Río Grande do Sul, estado en el extremo sur del Brasil, y al oeste con Entre Ríos, provincia al este de la Argentina. El Océano Atlántico bordea las costas sur y este, desembocando en él el Río de la Plata. Su superficie es casi las tres cuartas partes del Reino Unido pero su población es reducida, poco menos de tres millones de habitantes. La tierra, apta para la agricultura y cría de ganado, es muy fértil y se extiende a lo largo del territorio casi despoblado y con leves ondulaciones.

La industria es principalmente agrícola-ganadera: producción de granos, cría de ganado vacuno y ovino; sus productos de lana y cuero están entre los mejores. La segunda industria en importancia es la del turismo debido a sus cientos de kilómetros de playas de finas y blancas arenas, sin rocas, a lo largo de la costa atlántica. El turismo proviene en su mayoría de Argentina, en menor cantidad de Brasil y una minoría pudiente de los Estados Unidos y Europa.

El clima es templado, parecido al de Provincia del Cabo en Sud África o California, pero con abundantes lluvias y mucho sol. La capital, Montevideo, donde vive un tercio de la población, está exactamente a la misma latitud de Adelaida o un grado al sur de Sydney o Ciudad del Cabo. La mayoría de la población es de descendencia europea.

A diferencia de la mayor parte de América del Sur, no hay mestizos puesto que los conquistadores españoles virtual y rápidamente exterminaron los escasos asentamientos indígenas.

Sólo el 1% de los uruguayos es de origen africano, habiendo sido Montevideo una ciudad de mercado de esclavos durante el dominio español. No existe discriminación racial en nuestro país. Aproximadamente el 80% de la población descende de italianos y españoles, y el resto de otros países europeos, incluyendo un pequeño número de británicos. A pesar de que los distintos grupos étnicos se interrelacionaron, cada uno conserva sus raíces culturales: los alemanes a través del Goethe Institut, los franceses a través de la Alliance Française y los británicos a través de excelentes escuelas a cargo del British Council. No hay inmigrantes asiáticos. Sería tal vez interesante para los británicos saber que durante aproximadamente 70 años el Reino Unido fue el socio comercial más importante del Uruguay, desde 1880 hasta ser desplazado por los Estados Unidos alrededor del año 1950.

En Uruguay no se ven extremos de riqueza y de pobreza como en Brasil y en la mayoría de los países de América del Sur. Aproximadamente el 80% de la población es de clase media. El estilo de vida es despreocupado, comparable al del Mediterráneo, no se piensa demasiado en el mañana. La actividad comercial y empresarial empieza recién a las 10 de la mañana y no se interrumpe al mediodía. El hábito de la siesta está desapareciendo rápidamente. Se

habla español con acento rioplatense. La clase alta imita intelectualmente a la francesa, y la población en general busca su identidad cultural en Italia y España. Sin embargo, los uruguayos no son ni alegres como los italianos ni orgullosos como los españoles sino algo melancólicos y modestos. Son amistosos y hospitalarios con una actitud de "laissez-faire".

Después de convertirse en un estado a principios del siglo XIX y luego de algunos años de guerra civil, el país ha tenido siempre un gobierno democrático a excepción de una década de gobierno militar causado por el terrorismo de izquierda en los años '70. Uruguay es probablemente el primer país en América del Sur en separar, a principios de este siglo, la iglesia católica del estado. Dos partidos de centro, ambos con su parte centro-izquierda y centro-derecha, se turnan para gobernar el país, con fuertes debates parlamentarios; las dos cámaras del Congreso y la forma presidencial de gobierno fueron tomadas del modelo estadounidense. Como en Inglaterra, disponemos de asistencia y bienestar social.

El interés de los uruguayos por la India se limitó y se limita aún hoy a un pequeño grupo de personas que buscan una actitud espiritual hacia la vida a través de los escritos de Tagore, Mahatma Gandhi y algunos otros. Parte de la rambla de Montevideo se llama Rambla Mahatma Gandhi. A partir de la década del '30 comenzaron a circular las obras de Ramakrishna y Vivekananda, posteriormente a la aparición de las obras de la Sociedad Teosófica.

Uruguay tuvo el primer contacto directo con un filósofo indio cuando J. Krishnamurti visitó Montevideo a mediados de la década del '30.

A fines de los años '50 comenzaron a circular algunos libros de *Hatha Yoga*, entre ellos uno escrito por Swami Sivananda. Mateo Magariños, en aquel entonces subsecretario de Relaciones Exteriores, se interesó en esa rama de yoga. En 1961 le escribió extraoficialmente a su amigo Orlando Nadal, nuestro embajador en Nueva Delhi, acerca de la posibilidad de que un maestro indio visitara el Uruguay por un tiempo. Así fue como Swami Chidananda llegó a Montevideo ese año y permaneció cuatro meses, dictando casi diariamente clases sobre las diferentes ramas de yoga. Se formó un pequeño grupo alrededor suyo y en julio de 1961 fundó simbólicamente el Centro Sivananda Yoga-Vedanta de Uruguay.

Nuestro país tuvo la suerte de contar con Swami Chidananda quien, con su ejemplo de santidad, inspiró a unas cuantas almas, entre ellas a Ulrich Hartschuh, un funcionario de IBM (Uruguay) nacido en Alemania. Si nuestro Centro Sivananda Yoga-Vedanta existe hoy, es gracias al entusiasmo ilimitado de Ulrich Hartschuh, a su candorosa devoción a los ideales de yoga, su incansable servicio altruista y su habilidad organizadora. Swami Chidananda se fue en octubre de 1961 y un año más tarde llegó Swami Shivapremananda quien también se quedó por cuatro meses. Si bien en aquel entonces residía en los Estados Unidos, se hizo cargo de la dirección del Centro y empezó a venir al

principio por breves períodos y luego prolongó sus estadías. Su constante dedicación para mantener los ideales espirituales vivos, su continuo servicio altruista y sus enseñanzas inspiradoras, hicieron que el Centro sea lo que es actualmente, una institución reconocida, altamente prestigiosa y la más grande en su tipo en el país.

Swamiji sentía un especial afecto por Ulrich Hartschuh, quien desafortunadamente falleció de un infarto a los 57 años en 1983. Todos los que lo conocieron, incluyéndome a mí, fueron inspirados por su ejemplo de lo que es un *Karma yogui*. Robert Dix, también nacido en Alemania y luego funcionario de Hoechst (Uruguay) sucedió a Ulrich como administrador del Centro. Pocos pudieron igualarlo en el rendimiento de horas de servicio altruista. El también desempeñó la función de secretario de Swamiji. Su serena disposición era admirable y su bondad inolvidable. Swamiji lo quería mucho y solía decir que "el esfuerzo incomparable de Robert había construido el Centro". Lotti, su mujer, también era una gran trabajadora. Fue ella quien transcribió, editó y tradujo al español el libro de Swamiji *La Inmanencia de lo Eterno*, consistente en charlas y clases dictadas en inglés.

Muchas otras personas ayudaron a la formación del Centro dedicando años de servicio ejemplar, entre los cuales sobresalió Margarita Mendoza, fallecida en 1988 a los 82 años. Otro colega que quisiera mencionar es Richard Brown, nieto de un almirante británico, quien murió trágicamente bastante joven en 1971, y a quien yo sucedí como

tesorero del Centro. Hay que reconocer que el Centro Sivananda de Yoga-Vedanta fue pionero en las enseñanzas de yoga en el Uruguay. Desde los años '70, más de dos docenas de grupos de yoga operan con beneficio privado, principalmente en Montevideo, incluyendo uno conocido como Asociación de Yoga-Sivananda. Muchos de sus instructores han sido alumnos formados en nuestro Centro. En febrero de 1992 la cantidad de nuestros socios activos asciende a 631, los que concurren promedio dos veces por semana para participar en cualquiera de las 20 clases semanales de *Hatha Yoga* o de filosofía y meditación (*satsanga*).

Me aproximé al yoga en 1965 al leer el libro de Swami Shivapremananda *Pláticas sobre Yoga*, la primera de sus obras publicadas en español en ese año. Cuando empecé no tenía ninguna noción de yoga y, aunque durante mucho tiempo me había dedicado al atletismo, las enseñanzas espirituales de este libro estimularon mi interés en yoga. En nuestro país, sin embargo, yoga significa principalmente un sistema de ejercicios físicos. Inmediatamente me di cuenta de que sus beneficios, consistentes en calmar la mente y relajar los nervios, eran los que necesitaba puesto que mi profesión de contador público requiere una concentración constante.

Soy socio del Centro desde hace más de 25 años; comencé como alumno y luego como colaborador, ocupándome principalmente de la contabilidad y como instructor de *Hatha Yoga*, tareas éstas que sigo desempeñando, y finalmente como administrador con el cargo de vice-presidente. También guío las

reuniones de filosofía y meditación durante la ausencia de Swamiji. Después de haberme jubilado de mi cargo de director en el Ministerio de Economía y Finanzas uruguayo, me siento feliz de dedicarme full-time al Centro.

Mis padres eran descendientes de inmigrantes italianos, como los de mi mujer, y mi educación fue laica y liberal, centrada en el esfuerzo personal, en el respeto por la ley y por los educadores, en la honestidad y el afecto por la familia sin ser demostrativo, y por sobre todas las cosas en el deber y la responsabilidad. Aunque la práctica de la religión católica en mi familia se limitaba a las observancias del bautismo, la confirmación, el matrimonio y algunas otras, me inculcaron el respeto por los valores espirituales y a no ser dogmático. Con tal formación, mis comienzos en yoga no provocaron en mí conflicto alguno.

Como contador, encontré las enseñanzas de Swami Shivapremananda precisas y pragmáticas. Su idealismo correspondía a mi formación y me considero afortunado de haberme acercado a su interpretación de yoga puesto que su influencia positiva y el trabajar en el Centro han traído felicidad a mi vida. Yoga me permitió lograr una mayor comprensión de la naturaleza humana, un sentido de paz interior, capacidad de enfrentar los problemas de la vida con gran ecuanimidad, mejorando mi conducta y profundizando el amor y la amistad. ¿Qué más se puede pedir de una vida transitoria de luz y sombra?

Humberto Cairolí

Me acerqué a yoga por consejo médico hace alrededor de 20 años, cuando ya había pasado los 40 y sufría jaquecas crónicas. Mi columna parecía la de un hombre mucho mayor, según mi médico. Los remedios me aliviaban sólo temporariamente pero, además, me causaban gastritis. El pronóstico no era demasiado alentador. Un día mi médico me dijo: "¿Por qué no intenta practicar yoga"? Por entonces tenía nociones muy superficiales de esta disciplina y la asociaba a un hombre parado sobre su cabeza o sentado con las piernas cruzadas y los ojos cerrados.

Este mismo médico me recomendó el Centro Sivananda de Yoga-Vedanta de Montevideo. Así fue como, más por curiosidad que por real convicción, comencé a practicar *Hatha Yoga*. Al principio mi cuerpo estaba muy rígido. Sin embargo, poco después, mis dolores crónicos de cabeza desaparecieron, mis músculos y articulaciones se aflojaron y el estado de mi columna mejoró notablemente. Esto hizo que me convirtiera en un entusiasta practicante de yoga. El rápido mejoramiento de mi salud alentó a mi mujer, Blanca, a unirse al Centro ya que padecía de asma desde hacía mucho tiempo, además, nos gustaba compartir nuestros respectivos intereses fuera del hogar. La práctica de *Hatha Yoga*, y en especial *kapalabhati pranayama*, la alivió mucho. Aprendió a respirar mejor y, créase o no, dejó la cortisona que había estado tomando durante 25 años, para sorpresa de muchos y, entre ellos, el propio médico.

Luego de dos años de practicar yoga regularmente, nos preparamos para ser instructores. Hoy seguimos siéndolo y, después de tanto tiempo, mantenemos el entusiasmo inicial. Ambos teníamos nuestros instructores preferidos de *Hatha Yoga*, personas que nos inspiraron por su dedicación y amistad. En lo que respecta a los ejercicios, aprendí mucho del ya fallecido Matías Guasch, un inmigrante español, y en cuanto a filosofía yoga, además de Swamiji, de Robert Dix, quien en ese entonces dirigía los *satsangas*. Cuando Swamiji venía a Montevideo, mi mujer y yo jamás perdíamos ninguna de sus clases, las cuales, junto a la lectura de todos sus libros, nos permitieron formar nuestras ideas sobre yoga.

Ambos comenzamos a realizar trabajos voluntarios en el Centro y recibimos la influencia inspiradora de Margarita Mendoza, entonces secretaria general, cargo que pasé a desempeñar en 1988, luego de su muerte. Margarita Mendoza había sido miembro fundador y uno de los principales arquitectos del Centro. Pocas veces he conocido a una persona que reuniera tantas condiciones como ella: integridad intachable, servicio altruista, alto sentido del deber y responsabilidad, lealtad y devoción a Swamiji. Estuvo muy cerca de él y fue su secretaria, cargo éste que también pasé a desempeñar luego que ella nos dejara físicamente.

Al igual que la mayoría de los uruguayos, soy en parte de origen italiano y en parte español. La familia de mi padre provenía de la región del lago de Como, en el norte de Italia, y la de mi madre del

norte de España. Tuve una infancia feliz, padres cariñosos, y crecí de acuerdo a los valores cristianos tradicionales, pero sin un conocimiento profundo de nuestra religión. Además de ser instructora, mi mujer es una de los dos fiscales del Centro. Ambos nos sentimos compenetrados con las enseñanzas de Swami Shivapremananda. Según sus palabras, "la espiritualidad consiste en la práctica de integridad, compasión, pureza del corazón, abnegación, sublimación de las pasiones y humildad de espíritu". El rol de Swamiji es el de explicar el significado de cada una de estas cualidades y su relación y aplicación práctica en la vida, en diferentes circunstancias. Dice:

“En esta tierra cada uno de nosotros es diferente de sus semejantes del mismo modo que una hoja difiere de otra pero al mismo tiempo pertenece al mismo árbol. Así, aunque individualmente distintos, pertenecemos al árbol de nuestra especie, extraemos la savia psicológica del mismo origen dual de la creación, de la fuente del bien y del mal, de lo positivo y lo negativo, de Dios y el demonio dentro de nosotros. Nuestros temores y ansiedades, ilusiones y desilusiones, deseos y frustraciones, todos tienen un rasgo común que nace de la misma psique primordial. Esta sufre continuas modificaciones, se purifica o se ensombrece, se detiene o fluye libre durante un tiempo debido al peso de la historia, y con las religiones e ideologías aparecen nuevos conceptos acerca de quiénes somos, qué queremos ser, de dónde supuestamente venimos y dónde queremos ir”.

Las enseñanzas de Swamiji produjeron un fuerte impacto en nuestra mente, en particular su conocimiento de la naturaleza humana, así como el de las escrituras, incluida la Biblia. Como secretario de Swamiji, he podido observarlo de cerca y aprendí a apreciar su sinceridad, aunque a veces la exprese un poco bruscamente. La mayoría de sus alumnos aprecian la desmitificación, aun en lo que a yoga respecta. Con frecuencia nos recuerda:

“El emocionalismo que se experimenta en *Bhakti Yoga* al cantar *kirtans* y *bhajans* (cánticos devocionales) no purifica, por sí solo, el corazón aunque momentáneamente puede elevarnos, tampoco lo hacen largas horas de *japa* o rezar el rosario automáticamente, ni levantarnos antes del amanecer para practicar concentración y meditación, como es usual en *Raja Yoga*, ni la contemplación sobre las *mahavakyas* (grandes afirmaciones) y los *vidyas* de los *Upanishads* (temas metafísicos) de *Gyana Yoga*. El verdadero *sadhana* (disciplina espiritual) consiste en llevar una vida de idealismo ético y servicio altruista, controlando nuestros impulsos, sin hipocresía ni egolatría, sin pasiones ni prejuicios. *Sadhana* es más un proceso de cómo pensamos y nos expresamos a través de actitudes y conductas que un acto en sí mismo. Sin esta base, los ejercicios espirituales son como echar agua en un recipiente agujereado”.

Como gerente de producción de una fábrica importante, es común que los problemas inherentes a la naturaleza humana surjan entre los trabajadores. Las enseñanzas de Swamiji me han ayudado mucho

a promover concierto de ideas a través de un fin común, disciplina a través de la motivación, armonía a través de la apreciación mutua, rendimiento a través del bienestar individual. La manera en que Swamiji nos habla de Dios y de los valores espirituales, así como su ejemplo personal, han abierto una amplia ventana al yoga en mi vida. Al no estar atado a dogmas ni ser indulgente en fantasías sobre Dios, he encontrado paz en mi corazón al sentir su presencia, dentro y alrededor mío, como un "espíritu infinito que se expresa por medio del amor y la verdad".

Habiendo recibido tanto del Centro, física y espiritualmente, a mi mujer y a mí nos llena de dicha poder servir a otros a través de él. Vengo al Centro todos los días luego de mi trabajo. Swamiji se ha rodeado de un grupo tan magnífico de personas que todos lo sentimos nuestro hogar espiritual. Recuerdo con mucho cariño a todos aquellos amigos que ya no están físicamente con nosotros pero cuyo recuerdo inspirador de amor y bondad me traen tanta paz y felicidad. Como dice Swamiji, un Centro no está constituido por hermosos edificios, bien equipados, sino por el elemento humano, por aquellos que sirven de modo idealista para que se convierta en el hogar espiritual de los seres que necesiten ese tipo de refugio. Mi mujer y yo nos sentimos orgullosos de formar parte de él.

Sofía Aguiar

Desde mi adolescencia, las historias que me relataba mi abuela alemana despertaron mi interés en la India y una gran admiración por los ideales espirituales de esa tierra tan lejana. Pensaba que algún día aprendería más sobre la India y yoga. En 1968 me enteré de la existencia de un Centro Sivananda de Yoga-Vedanta en Montevideo por una compañera de trabajo que allí concurría. Supe también que el guía del Centro, Swami Shivapremananda, era conocido por su integridad y había sido pionero en la enseñanza de yoga en nuestro país.

Sin embargo, por razones circunstanciales y dado que mi interés era sólo incipiente, recién me acerqué al Centro en 1974, donde conocí a Swamiji que acababa de llegar e iba a comenzar cursos sobre Vedanta y *Raja Yoga*. Asistí a todas sus clases y me impactó la sabiduría de las enseñanzas transmitidas de modo práctico. Luego leí todos sus libros. La práctica regular de *Hatha Yoga* también mejoró mi salud. Las enseñanzas de yoga me han ayudado a superar mi rigidez mental producto de la educación recibida en la niñez. Me crié en un ambiente muy estricto ya que mi madre era alemana y mi padre de origen vasco y gallego. Ya no veo las cosas en términos de blanco o negro. El yoga me ha dado amplitud de criterio y ha mejorado mi comprensión de la vida y mis semejantes.

Con el paso de los años fui instructora de *Hatha Yoga* esto me puso en contacto con muchos

estudiantes y me ayudó a no ser tan distante y retraída. Los 18 años que he sido miembro del Centro han sido una rica experiencia en mi vida. Soy miembro de la comisión directiva y secretaria de relaciones públicas. No soy cristiana practicante, en el sentido de que no concurre a misa, pero encuentro mucha similitud entre los valores cristianos y las enseñanzas del yoga como las presenta Swamiji. He aprendido que la práctica de cualquier religión consiste en vivir de acuerdo a los ideales en la vida cotidiana, que las oraciones no son palabras dichas en un acto devocional sino que significan aspiración espiritual, como dijo Jesús: "Dios escucha lo que hay en tu corazón". De todos modos, me gustan los *satsangas* que se realizan en el Centro y participo en los retiros espirituales que guía Swamiji.

Como soy arquitecta y seguidora de yoga, sé que es sencillo diseñar un edificio y luego construirlo de acuerdo a nuestro proyecto pero, ¡qué difícil es la reconstrucción interna, conocer las intrincaciones de lo que ha sido hecho y luego reconstruirlo de acuerdo a los propios ideales! Swamiji dice: "Destino es lo que hacemos con lo que tenemos, dentro y fuera nuestro, utilizando los recursos internos, las potencialidades, y aprovechando las circunstancias y oportunidades, no quedándonos sentados diciendo que lo que somos y la causa de nuestro sufrimiento se debe a nuestro *karma* sino que a través del esfuerzo intentamos superar el sufrimiento, mejorarnos nosotros mismos y las condiciones. Solamente entonces aceptemos lo inevitable con fortaleza. No sabemos cuál es nuestro

destino hasta tanto no intentemos saber cuál es a través del esfuerzo."

De este modo, y al escuchar las enseñanzas de Swamiji, aprendo día a día algo más sobre mi destino: "Aprovechemos la primera buena oportunidad que se nos presenta. No esperemos a que se presente una mejor la próxima vez, ya que puede no haber otra vez. Si hemos encontrado un amigo o un maestro íntegro, no permitamos que esa persona se aleje por nuestra indiferencia o nuestro egoísmo, mantengamos esa amistad compartiendo lo mejor de nosotros".

Olga Gutiérrez

Cuando tenía alrededor de 40 años y mi hija podía bastarse por sí misma, y mi marido estaba satisfecho con una familia estable, sentí, como muchas otras amas de casa de mi edad, un cierto vacío espiritual. Así fue como, a comienzos de 1973, llegué al Centro Sivananda de Yoga-Vedanta por recomendación de algunos amigos. Las clases de *Hatha Yoga* eran de alto nivel y los *satsangas* inspiradores. Lo que más me impresionó, sin embargo, fue que todos lo que allí trabajaban estaban motivados por un idealismo espiritual desinteresado. En un principio pensé que se trataba de personal remunerado, pero rápidamente supe que prestaban servicio sólo por amor a sus ideales.

Desde mi infancia he sentido la protección de fuertes lazos familiares y la seguridad de los valores éticos y morales que me transmitieron mis padres.

Mis antepasados son alemanes (de parte de mi padre) e ingleses (de parte de mi madre), y estoy casada con un uruguayo, descendiente de españoles. Recibí una formación cristiana, al igual que la mayoría de mis compatriotas, pero sin dogmatismos. Me casé joven y mi marido y yo tenemos una vida familiar de mutua comprensión y respeto de nuestros respectivos intereses afuera del hogar. Mi hija es estudiante de abogacía, al igual que su marido, y tengo dos hermosos nietos que aportan gran felicidad a mi vida. Como muchas otras personas, desde mi juventud, he tenido altibajos. Las enseñanzas religiosas tradicionales no me ayudaron y turbaron mi espíritu con contradicciones y dudas. Con el tiempo, al asistir a las clases de Swami Shivapremananda y leer sus libros, encontré mi camino e hice las paces conmigo misma.

Poco después de incorporarme al Centro recibí la influencia de Margarita Mendoza. Su devoción y dedicación desinteresadas eran ejemplares. En ese entonces era vicedirectora de un liceo y había dedicado su vida a la enseñanza. A los pocos años fui instructora de *Hatha Yoga* y colaboradora del Centro. Luego de la muerte de Margarita, hace cuatro años, me ocupo del cuidado de la casa de Swamiji cuando está en nuestra ciudad. Soy miembro de la comisión directiva y, en la actualidad, estoy a cargo de la preparación de instructores. Soy también asistente del secretario general.

Las enseñanzas de yoga nunca estuvieron en conflicto con mi formación cristiana liberal. Por el contrario, me ayudaron a aclarar muchas dudas y me

permitieron comprenderme mejor. Sin embargo, debo decir que esto ha sido posible gracias a la interpretación de Swamiji. Por ejemplo, la amenaza de Krishna de castigo en el infierno en el *Bhagavad Gitâ* me pareció tan desagradable como la de la Biblia. Muchas de las enseñanzas de Swamiji encontraron eco en nuestros corazones. Citaré algunas.

"Cielo e infierno se hallan dentro de cada uno de nosotros y en nuestro alrededor. Cuando verdad y amor, bondad y cariño, justicia y bienestar, comprensión y tolerancia, claridad de pensamiento y pureza de devoción reinan en nuestros corazones y en nuestras relaciones, en casa y en la comunidad, experimentamos el cielo y la presencia de Dios. Si experimentamos sus opuestos estamos en el infierno, tanto dentro como fuera, y sufrimos la ausencia de Dios. Sentimos el cielo en la ética del trabajo, en una tarea bien realizada, en un deber hecho con dedicación y esmero, en una obligación cumplida, en alimentar una relación profunda, en la inspiración de concretar un ideal espiritual. Mientras que, cuando a nuestros corazones los gobierna la pasión y los prejuicios, cuando están llenos de resentimiento y maldad, cuando nuestra mente hierve de ira y los nervios se tensan por la amargura, cuando usamos las palabras y las miradas para herir y cuando planificamos y ejecutamos nuestras acciones con el propósito de destruir el bienestar y la felicidad de los demás, entonces sentimos y estamos en el infierno.

"Cielo e infierno eternos son meras ilusiones. Las raíces de *satchidananda* en nuestras almas nos dan una conciencia interna (*chit*) de un cielo (*ananda*) que existe eternamente (*sat*), pero debido a nuestro apego a la existencia física queremos convertirlo en la morada de habitantes felices que disfrutan por siempre de toda clase de placeres (en el cielo islámico hasta se encuentran huríes). ¡Qué hastío! Naturalmente, como no deseamos ver a nuestros enemigos cerca queremos inventar un sitio conveniente para ellos como el infierno.

"Es dudoso que el incentivo del cielo haya ayudado a mejorar el comportamiento de algún ser humano, o que la amenaza de castigo en el infierno haya evitado que las personas cometieran actos malvados ya que si así fuera la sociedad no necesitaría tantos controles para hacer cumplir la ley. Es igualmente injusto de parte de Dios enviar a una persona a un infierno eterno cuando un juez imperfecto en una sociedad civilizada no sentencia al peor de los criminales a más de 15 o 30 años de prisión con la remisión de una tercera parte de la condena por buena conducta. Tampoco tiene sentido que Dios, supuestamente misericordioso, amenace con castigar no sólo a los idólatras sino hasta la cuarta generación de sus descendientes (segundo mandamiento de la Biblia), cuando un juez común no considera justo castigar a los hijos por los crímenes de los padres".

Las citas antes mencionadas y tomadas de las clases de Swamiji reflejan la línea de sus enseñanzas y determinan una re-evaluación de las escrituras.

Según Swamiji los textos clásicos de yoga representan no sólo 'la visión de sus autores a la luz de la búsqueda espiritual y sus mentes reflejan los valores y pensamientos de la época, sino también sus ilusiones, como por ejemplo los yoguis que logran omnipotencia y omnisciencia (¡qué falta de modestia!) o aquellos cuyo cuerpo se torna liviano como una pluma (*ánima*) o pesado como una montaña (*laghima*), según *Raja Yoga*".

Los *siddhis* (poderes ocultos) y las experiencias síquicas nunca me atrajeron. Sólo quería ser mejor madre, mejor esposa, mejor amiga y mejor ser humano, tener cierto control sobre mi destino, aceptar sin quejarme las condiciones adversas que no podía modificar, encontrar paz en mi corazón y estar en paz con los demás. El Centro fue campo fértil para satisfacer esta necesidad. Es sorprendente la cantidad de gente que se acerca, no sólo para las clases de *Hatha Yoga* y los *satsangas*, sino para encontrar a alguien con quien conversar, desahogarse, encontrar comprensión o simplemente para buscar consuelo. Poder ser útil no solamente como instructora de *Hatha Yoga* y colaboradora sino ser amiga espiritual de aquéllos que me necesitan ha sido una de las mayores gratificaciones de mi vida y me ha hecho muy feliz.

***Cortesía de la revista inglesa Yoga and Health.
Traducido por Susana Porter.***

UNA VENTANA DE YOGA EN ARGENTINA

Ana Hosmann de Sarasin

En cuanto a la extensión de su territorio, la Argentina es el octavo país del mundo, luego de la India. Su superficie es de 2.791.810 km² mientras que la del Reino Unido es de 244.104 km². El número de habitantes es de alrededor 32 y 57 millones, y la densidad de población de 12 y 232 personas por km², respectivamente. El país, que se extiende desde la frontera tropical del Brasil y el altiplano boliviano, por encima del trópico de Capricornio hasta la Antártida, tiene todo tipo de climas. La ciudad más austral del mundo es Ushuaia, que se encuentra a los 55° de latitud sur. Al oeste, los majestuosos Andes demarcan los 5.116 km de frontera con Chile. Al norte limita con Bolivia, Paraguay y Brasil. Al este están el Uruguay y el océano Atlántico y al sur el archipiélago de Tierra del Fuego se proyecta sobre el océano Antártico.

Buenos Aires, la capital, se encuentra en la ribera sur del Río de la Plata de aproximadamente 50 km de ancho, a la misma latitud de Adelaida, Australia. El clima es similar al de Roma, cálido y húmedo en el verano y frío y lluvioso en el invierno.

Al igual que en Montevideo y Santiago de Chile, la tercera parte de la población del país (alrededor de diez millones de habitantes) vive en el Gran Buenos Aires. La gente es, en su mayoría, de origen europeo, principalmente descendientes de inmigrantes italianos y españoles. Se habla español al igual que

en el resto de Sudamérica con excepción del Brasil donde se habla portugués. Hay por lo menos un 20 por ciento de mestizos, o sea principalmente españoles mezclados con indios. Hay pocos indios puros y se encuentran en el norte y en la Patagonia, en el sur. A semejanza con América del Norte, al no haber habido comunidades indígenas importantes y bien organizadas, los conquistadores españoles las diezmaron y absorbieron.

A comienzos de este siglo había una pujante comunidad británica de por lo menos unas cien mil personas, en su mayoría en la zona de Buenos Aires, ahora reducida a alrededor de treinta mil, que ha dejado como legado algunas excelentes escuelas, clubes de football, rugby y polo e instituciones culturales. En la Patagonia hay un grupo importante de descendientes galeses que se dedican principalmente a la cría de ganado ovino. En la zona austral de los lagos hay comunidades alemanas, suizas y austríacas, al igual que en Buenos Aires y en sus alrededores. La población judía es la mayor en América del Sur y sigue en número a las de Francia y Gran Bretaña. Son alrededor de cuatrocientos mil, en su mayor partes askenazis y cuentan con sólidas instituciones religiosas y culturales. Hay inmigrantes de todas partes de Europa y también de Medio Oriente, principalmente del Líbano, Japón, China y Corea del Sur, pero sólo unos pocos miles del subcontinente indio. El 40 por ciento de los habitantes son de descendencia italiana, al que le sigue en número la española, como en Uruguay.

El país conquistó su independencia de España en 1810, cuando la madre patria, invadida por Napoleón, no pudo sofocar la rebelión. La producción agrícola domina la economía argentina, a pesar de que existe un vasto sector industrial liderado por la fabricación de automóviles. En cuanto a las exportaciones de granos y carne, nuestro país compite con EE. UU., Canadá y Australia, pero se aprovecha sólo el 39 por ciento de la tierra cultivable y el 61 por ciento restante no se utiliza debido a la saturación del mercado mundial. Argentina puede, sin duda, convertirse en el futuro granero de aquellos países con déficit agrícola. Nuestra tierra es también rica en recursos minerales y casi se autoabastece de petróleo.

Desde el momento de nuestra independencia hemos tenido una tumultuosa historia política, en la que han alternado gobiernos democráticos débiles y dictaduras moderadas. Desde 1983 contamos con estabilidad política, y la política de mercado libre del actual gobierno ha detenido la inflación y alentado el crecimiento. Disponemos de asistencia y previsión social. Como siempre, la clase media, a la que se supone pertenece el 80 por ciento de la población, es la que más se queja. Hay grandes áreas de pobreza, pero no tan extremas como en muchos otros países de América del Sur. La iglesia católica tiene vasta influencia sobre la sociedad pero existe total libertad de culto para otros credos. Los cambios políticos no afectaron las actividades del Centro Sivananda Yoga-Vedanta, a pesar de que el gobierno

militar prohibió a los Hare Krishna y los Testigos de Jehová.

Buenos Aires es una ciudad cosmopolita. En los diarios se puede leer que diariamente hay más de una veintena de actividades culturales, entre ellas conferencias gratuitas que abarcan temas que van desde la ciencia nuclear a la filosofía yoga. El Teatro Colón es el más prestigioso de América del Sur, y allí actúan regularmente conjuntos artísticos de fama mundial como la Filarmónica de Nueva York y los Ballets Bolshoi y Kirov (ahora Marinsky). Es también interesante señalar que, con relación al número de habitantes, Buenos Aires cuenta con la mayor cantidad de siquiátras y sicoanalistas del mundo, e inclusive hay una zona a la que extraoficialmente se la conoce como Villa Freud. A partir de la Segunda Guerra Mundial la influencia británica en el comercio ha declinado.

Sobre mí

Luego de hacer conocer a los lectores mi tierra natal, expondré ahora mis antecedentes y los de yoga en Argentina. Mi padre era un hacendado alemán en cuarta generación. Mi madre nació en San Petersburgo, de padres suizo-alemanes que trasladaron la familia a Suiza luego de la revolución bolchevique. De joven emigró a la Argentina donde se casó con mi padre. Nací en Buenos Aires, un domingo de Pascuas, hace 70 años, la primera de sus cuatro hijos. A pesar de que mis padres eran protestantes y respetaban otros credos, la religión no

tuvo un rol significativo en nuestra familia. Me enviaron a una escuela católica de la Orden de San Vicente de Paul, cuya directora era alemana. Y fue ahí que las ceremonias con velas encendidas, perfumadas con incienso y cánticos emotivos y melodiosos despertaron mis incipientes aspiraciones espirituales.

Tuve una infancia agradable en la hacienda de mi padre, no muy lejos de Mar del Plata, ciudad turística sobre el océano Atlántico. Estudié música e idiomas y me casé con Max Sarasin, un suizo-alemán que había emigrado a la Argentina. Tuvimos una relación profunda y afectuosa hasta que su muerte nos separara 26 años más tarde. Al igual que mis padres él era protestante e igual de ecuménico en espíritu, pero no solíamos concurrir a la iglesia. Mi tía, que tenía una cabaña en Capri, frente a Nápoles, me introdujo a las obras de Carl Gustav Jung. También hizo que me interesara en arte y literatura. La sicología me preparó para el yoga.

En 1961 y principios de 1962, Ulrich Hartschuh, un alemán uruguayo de Montevideo, organizó algunas reuniones en Buenos Aires para invitar a Swami Shivapremanandaji que entonces estaba en Milwaukee, EE. UU. Participé de ellas junto con mi marido y Renate Gradenwitz y estas reuniones concluyeron con la llegada de Swamiji en junio de 1962. En esa época mi marido y yo sólo sentíamos curiosidad por el yoga. No sabíamos lo que significaba un *swami*. Luego de que Swamiji se alojara durante un tiempo en un hotel, tuvimos el honor de tenerlo como huésped en nuestra casa

durante dos meses. Su presencia, sus clases y conferencias tuvieron un fuerte impacto sobre ambos; sin embargo, nos llevó un tiempo acercarnos a él.

En 1932, un grupo de argentinos provenientes en su mayoría del sector literario, invitaron a un maestro espiritual de la India, el primero que llegara a nuestro país. Era Swami Vijoyananda de la orden de Ramakrishna quien fuera el pionero en introducir el conocimiento de yoga en América del Sur, a pesar de que en ese entonces había muy pocos interesados. Su trabajo se limitó a la zona de Buenos Aires, pero también visitó periódicamente Río de Janeiro y San Pablo. Fundó el Ramakrishna Ashram en Bella Vista, en las afueras de Buenos Aires, y allí murió 32 años después, en 1974, siendo ya muy mayor. Como todos los *swamis* de la orden de Ramakrishna, no enseñaba *Hatha Yoga*, pero fue el primero en introducir el *Raja Yoga* y la filosofía Vedanta en la Argentina, aunque en círculos limitados. Tradujo algunas de las obras de Ramakrishna y Vivekananda y fue autor de algunos textos en español. Desde fines de la década del '50 circulan diversos libros sobre las distintas ramas del yoga, pero lo que más interesa a la gente es el *Hatha Yoga*.

Cuando Swami Shivapremanandaji llegó en 1962 había sólo dos o tres pequeños grupos de yoga en la ciudad que enseñaban *Hatha Yoga*, daban conferencias y realizaban reuniones de meditación pero a los cuales no se los reconocía ni por su erudición ni profundidad espiritual. De hecho, mis acercamientos tentativos me hicieron finalmente

alejarse debido al comportamiento neurótico, las luchas internas y las habladurías. Una tarde soleada de invierno, el 24 de junio de 1962, un grupo numeroso presidido por un comité de recepción recibió a Swami Shivapremanandaji en el aeropuerto de Ezeiza. A partir de esa misma noche comenzó a dar conferencias públicas y clases de filosofía y meditación casi diariamente y durante tres meses en Buenos Aires. El 17 de julio fundó el Centro Sivananda Yoga-Vedanta de la Argentina. Era un día muy especial, dedicado a los maestros espirituales. En aquel entonces no conocíamos el significado de *Guru Purnima*. Yoga era algo muy nuevo para nosotros.

Treinta años de yoga

Al celebrar el trigésimo aniversario de nuestro Centro, contemplamos con nostalgia todos estos años pasados. Años de esfuerzo de tantas almas maravillosas, varias docenas, encabezadas por Swamiji. El constante ir y venir de Swamiji para mantener vivo el entusiasmo y encendida la luz de la aspiración espiritual en estas personas, el amor de ellas hacia Swamiji y el de él hacia ellas, han hecho del Centro el hogar espiritual de tantos de nosotros. Algunos ya no están presentes, entre ellos mi marido, quien muriera a los 61 años en 1975. El recuerdo de muchos de ellos inspira nuestros corazones y la nobleza de sus espíritus resuena silenciosamente en la atmósfera del Centro. Tuvimos, por supuesto, nuestra cuota de

desilusiones. De otro modo, hubiese sido demasiado irreal.

En un principio funcionamos en pequeña escala en lugares alquilados hasta que, en 1968, compramos nuestro departamento en el centro de la ciudad y nuestras actividades crecieron con rapidez. El edificio principal del Centro se completó en 1983, y allí se concentra la mayor parte del trabajo. El número de socios activos oscila en los 900 que concurren dos o tres veces por semana para participar de alguna de las 27 clases semanales de *Hatha Yoga*, y los *satsangas* los días sábado y las conferencias de Swamiji los días miércoles atraen una buena cantidad de público.

La embajada India en Buenos Aires siempre nos ha brindado su sincero apoyo y aliento, ha auspiciado muchas de nuestras actividades y ha celebrado algunas junto con nosotros. Como miembro fundador, mi marido desempeñó varias funciones en el Centro: tesorero, vicepresidente y presidente. También era instructor de *Hatha Yoga* y miembro de la comisión directiva. El Centro obtuvo personería jurídica como asociación sin fines de lucro en 1964. En la actualidad soy vicepresidente, estoy a cargo de las relaciones públicas y de la organización de los programas de Swamiji. Disfruto dando las clases de *Hatha Yoga* y continúo siendo miembro de la comisión directiva. A partir de la década del '70 los centros de yoga se han multiplicado en nuestro país; en Buenos Aires hay alrededor de 50. La mayoría son comerciales. Como

en el resto de los Centros presididos por Swamiji, todos los colaboradores realizan servicio voluntario.

En estos treinta años miles de alumnos han pasado por nuestro Centro. Para cientos de ellos estar en contacto con Swami Shivapremanandaji ha sido una experiencia transformadora. Como en todas partes, todo tipo de personas van y vienen y, como ocurre generalmente en occidente, la mayoría está interesada principalmente en *Hatha Yoga*. Muchos vienen a escuchar a Swamiji por curiosidad y se acercan para hablar con él debido a una necesidad psicológica transitoria. Sin embargo, puedo afirmar con total honestidad que, para muchos, conocerlo y acercarse al Centro ha sido algo hermoso, reconfortante y curativo, de plenitud y esclarecimiento, como fue mi caso que me acerqué poco después del fallecimiento de mi padre. Mi padre y mi marido fueron las dos personas a las que estuve más íntimamente ligada. Sé que Swamiji ha llenado el vacío en la vida de muchos.

Servir en el Centro ha sido una experiencia significativa para la mayoría de nosotros, no sólo desde el punto de vista educativo sino conduciéndonos a un mejor conocimiento de nosotros mismos. Tenemos nuestra cuota de alegría y peleas, de relaciones cálidas y riñas, como en toda familia o trabajo comunitario. El Centro es un hogar, como todo hogar sólidamente construido, con su cuota de diferencias personales, conflicto de egos, humores cambiantes, admirable espíritu de servicio, profunda amistad y cálida camaradería. Sin embargo, lo que nos mantiene unidos son nuestros

ideales; algunos trabajan como diligentes hormigas, otros descansan calmos como el ganado, algunos extremadamente meticulosos y cumplidores y otros escurridizos como las anguilas para escabullirse de las responsabilidades. Yoga ha sido una experiencia maravillosamente enriquecedora en mi vida y a él le debo mi salud física, sicológica y espiritual. Ahora mi buen amigo y colega Oscar Cabos les contará la suya.

Oscar Cabos

Mi interés en yoga surgió por un problema de salud. Desde mi niñez sufría de una insuficiencia respiratoria. Un amigo me recomendó el libro *La Ciencia de Pranamaya*, de Ramacharaka. Este libro no sólo cambió mis hábitos respiratorios sino que despertó en mí la necesidad de encontrar un significado más profundo de la vida. Me interesé también en la medicina naturista y comidas orgánicas, interés que aún conservo. Tenía en ese entonces veintitantos años. La práctica de *Hatha Yoga* mejoró mi salud pero no llenó un vacío espiritual interno del que era cada vez más consciente.

Mis padres eran de descendencia española. Ambos eran afectuosos y solícitos. Crecí en la cultura católica pero no estuve influenciado por dogmas religiosos. No solíamos ir a la iglesia. De mis padres aprendí a ser responsable, a cuidar a los inválidos, el espíritu de servicio y el sentido del deber. Sin embargo, algo faltaba en mi vida. Esto

hizo que me acercara sucesivamente a dos Centros Yoga en Buenos Aires, durante breves períodos, pero en ninguno encontré la satisfacción espiritual que estaba buscando. En 1961 también asistí a tres conferencias de Swami Chidanandaji cuando vino desde Montevideo.

En 1962 Swami Shivapremanandaji vino a la Argentina por primera vez. El destino tiene maneras extrañas de presentarse. Asistí a todas sus conferencias y fui miembro fundador del Centro Sivananda Yoga-Vedanta que inauguró el 17 de julio de 1962.

Desde entonces jamás me separé espiritualmente de él. No soy un hombre religioso y soy consciente del rechazo innato de Swamiji por las hipérboles. Dice, "Ninguna persona es lo suficientemente buena como para ser el maestro espiritual de otra", y le gusta escribir la palabra maestro con "m" minúscula y *guru* con "g" minúscula. Le gustaría hacer lo mismo con la palabra Dios, pero no lo hace para no ofender a las mentes religiosas. Sin embargo, deseo se me perdone cuando expreso con absoluta sinceridad que, desde el momento en que conocí a Swamiji, su vida se ha convertido en mi vida y es a través de él que he encontrado una razón de ser que antes no tenía.

En los primeros años, Swamiji no toleraba a los tontos. Ahora lo hace, pacientemente. Lo considero un modelo de humildad, aun cuando a veces se exprese enérgicamente. Me ha hecho comprender qué pocas cosas materiales son necesarias para vivir feliz y disfrutar de cada momento sin ansiedad

innecesaria ni auto-lástima, y con una gran fuerza interna cultivada mediante una fe viviente en los ideales espirituales y la práctica del servicio desinteresado. Swamiji es la verdadera imagen de sus enseñanzas, aunque a menudo demasiado modesto. Con unas simples palabras solía poner fin a preocupaciones que antes me habían tenido despierto toda la noche. Tiene una gran capacidad para simplificar los asuntos complejos y encontrar solución a problemas que parecen no tener respuestas. Me ha enseñado a vivir lo mejor que puedo sin quejarme, a pensar y actuar positivamente, y a considerar a la vida como una bendición.

En este momento tengo 58 años y soy tesorero del Centro y miembro de la comisión directiva, habiendo sido antes pro-secretario. También soy instructor de *Hatha Yoga* y miembro de la comisión de construcción. En el pasado tenía un pequeño negocio y ahora soy corredor de la Bolsa de Comercio de Buenos Aires. No tengo problemas económicos ya que aprendí a conformarme con lo necesario. Soy afortunado de tener los tres dones que leí en algunos libros de yoga: haber nacido como ser humano, tener aspiraciones espirituales y haber encontrado un verdadero maestro.

De Swamiji he aprendido la relatividad de las cosas al determinar qué es más o menos importante, a no pensar que soy el poseedor de la verdad, a saber que siempre se puede mejorar la comprensión de la verdad, a no perder la capacidad de asombro, al igual que los niños, y la capacidad de aprender de manera diferente. A su lado he descubierto rasgos ocultos de

mi carácter, algunos para ser fortalecidos, otros corregidos. En cada una de sus estadias entre nosotros nos trae paz y alivio, renueva nuestra aspiración espiritual y también el deseo de que nunca nos deje porque eso sería como si la paz, la transparencia y la simplicidad de nuestra naturaleza nos abandonaran.

Swamiji es una de esas personas que practica lo que enseña, a pesar de que revela una veta cínica cuando dice “Un maestro espiritual es realmente grande si practica el 50 por ciento de lo que predica, ya que la mayoría sólo pone en práctica un 10 por ciento”. Habla desde su corazón y no lo impresionan ni los títulos ni la posición o riqueza material de los demás. Las cualidades que más aprecia en nosotros son la integridad, la compasión, el desapego, la constancia, el pensamiento positivo y la amplitud de criterio. Estas líneas que he escrito pueden ser consideradas exuberantemente latinas pero representan con toda honestidad lo que he aprendido de yoga durante más de treinta años. Hablar de ello es hablar de mi maestro que sin duda ha dado un significado a mi vida, que es como haber encendido el fuego sagrado en mí.

Salomón Birman

Mis padres eran de origen judío. De niños emigraron junto a sus padres a la Argentina desde lo que hoy es Moldovia y en aquel entonces era Besarabia. Crecieron aquí bajo la influencia de la cultura católica local pero respetaron la tradición

religiosa de sus padres, a pesar de que no practicaban su religión ni iban a la sinagoga. Así crecí yo, desconociendo en gran parte el Antiguo Testamento. Sin embargo, sentía un gran respeto por las fiestas religiosas del judaísmo.

Mi acercamiento a la India fue a través de la lectura de algunas de las obras de Rabindranath Tagore que Victoria Ocampo había traducido al español. El libro de Mircea Eliade, *Yoga, Inmortalidad y Libertad* y algunos artículos de Aurobindo y Yogananda despertaron mi interés en yoga. En 1968 visité la India, como turista, movido por la curiosidad de conocer la cultura de esa tierra. Por referencias de algunos amigos me acerqué al Centro Sivananda Yoga-Vedanta de Buenos Aires hace ya más de 23 años y comencé a asistir a las clases de filosofía y *satsangas*, cuya calidad y claridad me atrajeron tanto que, con el tiempo, me convertí en colaborador.

Soy un hombre de negocios, casado, tengo dos hijos grandes que ya tienen sus propias familias. Mi mujer y yo sentimos un profundo cariño por nuestros nietos. Me he preguntado muchas veces por qué estoy en yoga y por qué trabajo para el Centro. La respuesta ha sido invariablemente la misma: pura y simplemente porque me hace muy bien. Las enseñanzas de Swamiji me han dado mucha paz y me han enseñado a ser más tolerante y a amar a los demás. Han inspirado en mí el espíritu de *Karma Yoga*. Lo que en mi caso ha sido particularmente importante es que me han hecho profundizar mi

propia religión para encontrar mis raíces espirituales.

Fui tesorero del Centro y ahora soy pro-secretario y formo parte de la comisión directiva. También soy instructor de *Hatha Yoga* y secretario de mesa. Swamiji nos ha enseñado que no hay trabajos despreciables en lo que concierne a nuestra posición en la vida o en una organización. Ya que a nivel profesional había trabajado en la provisión de aire acondicionado para grandes edificios, tuve el honor de supervisar la construcción del edificio principal del Centro, cargo que sigo desempeñando en la continuación del anexo. A pesar de haberme jubilado, ayudo a uno de mis hijos en su negocio de computación. Mi acercamiento a Swamiji y al Centro han dado un sentido más completo a mi vida. Comprendo el mundo mucho mejor que antes y puedo enfrentar los problemas con fortaleza y equilibrio interior. Como dice Patanjali, finalmente yoga es un estado de equilibrio y plenitud internos.

Mercedes von Pieschel

Cuando tenía 14 años, en 1928, tuve por casualidad en mis manos un libro escrito por Swami Sivananda, *Práctica de Yoga*, el primero que escribiera. En aquel entonces era alumna de una de las mejores escuelas británicas de la Argentina. Como había crecido en el seno de una familia católica, este libro me introdujo a una estructura más amplia de pensamiento. Mi padre era un reconocido arquitecto, descendiente de españoles, y amigo

personal de Le Corbusier. Los padres de mi madre eran franceses y dedicaban su servicio a los pobres, inspirados en San Vicente de Paul.

Como mi padre se trasladaba continuamente por asuntos de trabajo, durante mi niñez no tuve amigos. Esta soledad interna a temprana edad puede haber contribuido a mi posterior acercamiento a yoga. Mientras tanto, sin embargo, Mahatma Gandhi se asomó a mi vida. Antes de la Segunda Guerra Mundial, el imperio británico era el más poderoso del mundo. Pensé que su método de no-violencia para obtener la independencia de la India era maravilloso y sin precedentes, método que Jesucristo hubiera aprobado con entusiasmo. Desde ese momento lo admiré a él y a esa tierra misteriosa, la India, que lo produjo. La visita de Rabindranath Tagore a Buenos Aires en la década del '30, invitado por la gran señora de las letras Victoria Ocampo, causó un singular impacto en los círculos literarios argentinos. Posteriormente, Victoria Ocampo tradujo algunas de sus obras.

Con el tiempo me casé con un alemán y tuvimos cuatro hijos que ahora tienen sus familias. En 1965 estaba pasando momentos difíciles cuando mi padre estaba en su lecho de muerte. Como me sentía muy cerca de él, verlo sufrir me era muy penoso. Swami Shivapremanandaji estaba entonces de visita en Buenos Aires y comencé a ir a sus conferencias y clases de filosofía. Se dice que cuando el *chela* (discípulo) está preparado, el *guru* aparece, a pesar de que Swamiji no inicia a nadie ni se llama *guru* de nadie, sino que irónicamente afirma: "Aun

suponiendo que el *chela* esté preparado, no es seguro que el *guru* se presente. En vez de esperar para siempre, el *chela*, debería buscar un maestro apropiado, alguien de quien pueda aprender".

Desde el momento en que conocí a Swamiji, yoga me ha ayudado enormemente a lo largo de mi vida. En 1983 se terminó la construcción del edificio principal del Centro. Poco después, fui la primera persona en residir allí. Estar en el Centro ha sido una experiencia provechosa y me ha dado felicidad. Tengo paz y tiempo para leer y practicar las enseñanzas de Swamiji. A la edad de 78 años, a pesar de haber tenido dos operaciones sucesivas de cadera, sigo siendo instructora de *Hatha Yoga*. Los cirujanos del hospital británico local, mi familia y mis amigos se sorprendieron al ver mi pronta recuperación, al verme andar a los pocos días y retomar el dar clases, todo ello gracias a la práctica regular de yoga. Soy también miembro del comité financiero del Centro.

Hay, por supuesto, distintas maneras de enseñar yoga, tanto en su aspecto físico como espiritual. Sin embargo, siempre he sentido que la manera de Swamiji es la que más me ha ayudado y enseñado a encontrar mi camino, a pesar de que sé que aún tengo mucho que aprender en cuanto a lo filosófico y a practicar mi *Karma Yoga* más eficazmente. Vivir en el Centro me ha permitido tomar mayor conciencia de mí misma. Tener que enfrentarme con la parte humana del resto del grupo de colaboradores ha sido una educación en sí misma. Antes solía juzgar a las personas por su trasfondo de educación formal más

bien que por los valores que conforman su carácter. Como Swamiji dice: "El factor determinante en la cultura de una persona no es el conocimiento sino su comportamiento".

Para mí, así como para el resto de los colaboradores, el Centro es un gran campo para el desarrollo personal. Dado que todos realizamos trabajo voluntario, sin riesgo de perder un sueldo, nuestros egos están sometidos a pruebas más duras, una nueva piel nace y cubre nuestra piel débil sin por ello volvernó insensibles, y aprendemos a entender mejor los puntos de vista de los demás en vez de intentar imponer el propio. Me parece extraordinaria la manera en que Swamiji ha organizado el Centro, así como también la línea de sus enseñanzas y me siento muy afortunada de pertenecer al mismo. Tenemos la mayor autonomía para vivir nuestras vidas, para experimentar y buscar la verdad y ser creativos en nuestra actividad de enseñanza como instructores aunque siempre dentro de los amplios lineamientos que él ha dispuesto.

Swamiji dice: "Cada uno de nosotros debe crecer de acuerdo a la ley de su crecimiento espiritual y mediante su esfuerzo individual de acuerdo a su mejor entendimiento. El ser humano no es un puñado de tierra que deba ser modelado por la superimposición de una ideología, sea religiosa o política, ni por un *guru* o un mesías. Uno sólo puede inspirar el corazón y la mente por la pureza de la aspiración y la claridad de la razón para que el individuo aprenda a elegir, sea personalmente responsable y ande su propio camino, y la sociedad

puede hacerlo a través del consenso". Comunicarme con los alumnos mientras estoy dando una clase y sentir el afecto y la comprensión mutua ha sido una experiencia conmovedora en mi vida. ¿Qué mayor gratificación puede esperarse a mi edad, estar activa, ser útil y amada?

***Cortesía de la revista inglesa Yoga and Health.
Traducido por Susana Porter.***

CÓMO LLEGUÉ A YOGA

Renate Rikke Gradenwitz

Nací en Hamburgo, mi padre era alemán y mi madre noruega. Mi padre era muy estricto y mi madre toda ternura. Tuve una formación luterana bastante severa. Cuando era niña, Hitler asumió el poder. El peligroso extremismo de su ideología fascista y racista pronto desencantó a mis padres. Éramos una familia internacional. Mi madre era valiente y franca, rasgos comprometedores bajo el dominio nazi. Los momentos de inestabilidad en los que crecí marcaron profundamente mi niñez. Y tal vez, inconscientemente, plantaron en mí las semillas de la búsqueda espiritual - y con ello no quiero decir creencias religiosas - que se revelaron posteriormente en mi vida.

En Hamburgo fui a una escuela privada. Religión era una de las materias que allí se enseñaban y me aburría. El fanatismo nazi, como un pulpo, se apoderaba de todos los aspectos de la sociedad alemana, entre ellos de nuestra escuela, y esto me confundía. Mi padre había hecho negocios en la Argentina. Y estaba allí cuando estalló la guerra. Mi madre lo siguió poco tiempo después. En ese entonces yo estaba en una escuela privada para señoritas en la parte francesa de Suiza. Me interesaba el teatro. Cuando asistía a una escuela comercial en Basilea durante la guerra, para prepararme para una carrera, tomaba clases de teatro. Mi padre murió en un accidente en Buenos

Aires y como mi madre se sentía sola en tierras extranjeras, viajé a la Argentina en 1947 para pasar un tiempo con ella.

Dado que me sentía desarraigada, forcejeada entre las raíces noruegas de mi madre, las alemanas de mi padre, teniendo que adaptarme a Suiza y Argentina, fue bastante lógico que algún día surgieran las preguntas ¿de dónde vengo realmente?, ¿quién soy?, ¿hacia dónde voy? y ¿cuál es el significado de todo esto? Sin embargo, estas preguntas no eran lo suficientemente profundas como para que buscara valores superiores. Vivía una vida mundana normal, con sus altibajos, esperanzas y frustraciones, placeres y desilusiones. En 1958, cuando estaba en Suiza, conocí a un estudiante de yoga. Ya había leído algunos libros sobre el tema. Comencé a interesarme, primero en *Hatha Yoga* y luego, fundamentalmente, en la filosofía Vedanta.

Ese año empecé a ir a la Escuela de Yoga de Selvarajan Yesudian, en Zurich, y su campo de yoga en Casiano, cerca de Lugano. Tenía un carácter tranquilo. Me gustaron su simplicidad y las historias sobre la India. Había sido pionero en las enseñanzas de yoga en Suiza desde 1948. Estos fueron los primeros pasos de un largo camino que se convirtió cada vez con mayor intensidad en parte de mí. Era una necesidad interior, una búsqueda, sin que supiera qué era lo que me movía. Era algo que tenía que ocurrir, que me empujaba hacia adelante, sin que pudiera explicar por qué. Regresé a Buenos Aires en 1959 para cuidar a mi madre que estaba muy enferma y continué interesándome en yoga. Leí

muchos libros sobre el tema. En esa época pensaba que podía responder a todo tipo de preguntas, y tenía ideas bastante firmes sobre las enseñanzas con nociones preconcebidas, a pesar de dudas y prejuicios.

Un viaje espiritual

Aquí en Buenos Aires, en 1961, asistí a un Centro Yoga pero me desilusioné. El mismo año también escuché un par de conferencias de Swami Chidanandaji, pero hablaba más bien como un sacerdote cristiano. Es cierto que todos tenemos nuestras preferencias. Al año siguiente vino Swami Shivapremanandaji e inauguró el Centro Sivananda Yoga-Vedanta, y fui uno de los miembros fundadores. Ya se había formado una comisión directiva, inspirada por Ulrich Hartschuh, de Montevideo. Su entusiasmo era contagioso. También me encantó la secretaria, Marina González del Campo. Fui su amiga. En 1962 Swami Shivapremanandaji no hablaba español. Fui su intérprete en casi todas sus conferencias y clases. A pesar de que en un principio no me daba cuenta, cuanto más lo escuchaba más tomaba conciencia de lo poco que sabía, que una verdad revelada es sólo parte de la verdad, que la otra parte debe ser hallada por uno mismo, proyectándose hacia el infinito y que un viaje espiritual de esa naturaleza es muy personal, privado y lleno de pruebas y errores.

Hace más de 30 años que conozco a Swamiji. Desde nuestro primer encuentro jamás me he

separado espiritualmente de él ni del Centro que fundó. Con el correr de los años desempeñé diversas funciones, tales como secretaria de mesa, instructora de *Hatha Yoga*, editora del boletín del Centro, estuve a cargo del control de la contabilidad del Centro y me ocupé del cuidado de la casa de Swamiji. Ahora que me jubilé de una empresa alemana multinacional, sigo siendo administradora del Centro como secretaria general y miembro de la comisión directiva. Soy también secretaria de Swamiji y cocino para él cuando está entre nosotros. Creo que no podría haber habido mejor educación para mí que todos estos años que he estado en contacto con él.

Cuando veo todo lo que se hace en nombre de yoga y leo tal plétora de mitos no comprobados en libros y revistas, siento deseos de escapar. Sin embargo, como diría Swamiji, toda persona tiene derecho a pensar, creer y expresar lo que desea, pero "verdad es, ante todo, *veritas*, aquello que debe verificarse por su evidencia, por sus consecuencias y luego las dimensiones de la verdad deben ampliarse por la búsqueda espiritual, profundizarse por la autorrealización, y todo ello es un proceso infinito, siendo un alma autorrealizada, al igual que un santo, una mera creación institucional".

Swamiji ha despertado en nosotros un ansia por aprender, y dice que nadie puede revelarnos la verdad sino que sólo puede hablar acerca de ella a la luz de la propia comprensión, que recorrer el camino es algo absolutamente personal y privado y debe hablarse de ello lo menos posible. Cuando leo

historias fantásticas de experiencias yóguicas, me pregunto cuánto hay de autopromoción detrás de ello y qué falta de seriedad evidencian, ya que sé que una experiencia espiritual profunda es sagrada e inexpressable. He leído que yoga no es ir a algún lugar, porque uno ya está allí, que ser no es llegar a ser, porque uno ya es. Esto puede decirlo un santo pero, ¿y nosotros, almas comunes, que sabemos tan poco de las capas de nuestra personalidad?, ¿y aquel individuo envuelto en un ego espiritual cuya única preocupación es promover la importancia de su rol, bien equipado con cámaras y grabadores? Swamiji bromea: "Bendito Ser Inmortal: estás despedido; no te molestes en volver al *ashram*. Tu propio Ser".

Realidad e ilusión

¿Realmente aprendemos con la doctrina de *neti-neti* (esto no, esto no)? Es como vaciar el océano con una brizna de hierba hasta encontrar la verdad. Es un objetivo demasiado deprimente pues, ¿cuándo terminaré de vaciar el océano? Desechando y desechando las capas de superposición, ¿quién garantiza que lo que allí se descubra sea finalmente la verdad? Sé, por supuesto, que en lo más profundo de mi ser soy un alma, cuyo contenido espiritual Swamiji definiría como "amor trascendental y verdad, belleza y bondad, paz y armonía, pureza de corazón y claridad de sabiduría". Pero también sé que soy un cuerpo que está formado y sostenido por los instintos primordiales en mi inconsciente, que soy una mente con todas las capas de mi

personalidad que se formaron en el subconsciente desde el momento en que mi madre me trajo a este mundo. Negar esto sería hipócrita. Swamiji dice:

"Somos una contradicción en nosotros mismos. Somos tanto espíritu como materia, luz y sombra. La luz pura de nuestra alma está oscurecida por muchas capas de nuestra personalidad, y se revela en diversos matices de acuerdo a sus transparencias, a veces se oscurece, a veces brilla como una piedra preciosa. Estamos en este mundo para purificar estas capas, no para negarlas por decreto, para armonizarlas y sublimarlas con la ayuda de la luz interior, no para reprimirlas y atrofiarlas. Hasta el día de nuestra muerte seremos espíritu y cuerpo, y la mente servirá de puente entre ambos. Somos felices cuando nuestra conciencia está más cerca del espíritu, en nuestras relaciones con los demás a través de ellas y más allá de ellas. Somos infelices cuando ella se sofoca dentro de nuestro ego y depende de la respuesta o de la falta de ella de parte de los demás".

Acercarme a yoga no produjo conflictos en mí debido a mi formación cultural. Mis padres eran producto de la edad de la razón, con un sentido moral altamente desarrollado. Al contrario, fueron las preguntas a las que no hallaba respuesta las que me llevaron a yoga. En un principio yoga sólo era un medio para tener una mejor salud, ganar confianza en mí misma y desenvolverme bien en mi vida material y profesional. No representaba una meta espiritual hasta que conocí a Swamiji, y entonces la meta se transformó en tratar de ser un mejor ser

humano, aprender a amar, ya que amor infinito y Dios pasaron a ser sinónimos para mí. En épocas anteriores, no podía entender la injusticia del nacimiento, que algunos tuvieran más ventajas que otros, que individuos malvados a veces fueran más afortunados que los decentes que luchaban por ser justos y virtuosos.

Prefería como alternativa la teoría de la reencarnación a aquella que nos daba una sola vida para merecer el cielo o infierno eternos. No podía aceptar que hubiera una sola religión válida, una sola verdad evangélica, y que sólo la creencia en ella nos salvaría. ¿Qué pasaría con los miles de millones de seres humanos que no compartían esa verdad? ¿No es acaso egomaniaco pensar que están perdidos? El espíritu de reconciliación en yoga y su amplitud filosófica y religiosa fueron los que me atraieron a él.

Por otro lado, insistir en la necesidad de liberarse del ciclo de nacimiento y muerte, que la vida en la tierra es irreal, que este mundo es una ilusión y todas estas afirmaciones escurridizas no me convencieron. Sonaba muy hipócrita y obviamente ilógico. Como dice Swamiji: "No podemos comprender el mundo si lo rechazamos y maldecimos. No podemos aprender de los errores de vidas pasadas porque no traemos recuerdos a esta vida, sólo podemos aprender de lo que hacemos ahora y de lo que recordamos". Mientras que la racionalización acerca de la desigualdad e injusticia en la vida por medio de la teoría de la reencarnación trajo paz a mi vida, también aprendí que podía mejorarme aquí sólo si

consideraba al mundo como una realidad. Hay, por supuesto, realidades superiores e inferiores, pero uno sólo puede comprender y ser responsable de aquello que es tangible. Swamiji dice: "Considerar a este mundo como una ilusión es como barrer la tierra debajo de una alfombra, no es limpiarla".

Cómo formar nuestras creencias

Por lo tanto, estaba buscando sinceramente un maestro que no llenara mi cabeza con ideas fantásticas para crear castillos en el aire, ni que me tentara con la promesa de una iluminación instantánea como, por ejemplo, a través de *samadhi* en seis meses, sino alguien que me hiciera enfrentar conmigo misma, tal cual soy, a la luz de mi yo superior. En Swamiji encontré a ese maestro que nos enseñó que no estamos creados a imagen de Dios, sino con rudimentos potenciales de él en la forma de tenues aspiraciones espirituales, y que nuestra felicidad reside en llevarlas a la práctica en nuestras relaciones con los demás y en nuestra identidad con el yo interno que aún tiene que despertar.

En mi formación cristiana aprendí que había que creer lo que las escrituras decían, lo que significaba aceptar sin cuestionar. De Swamiji aprendí: "Crear no es estar de acuerdo. Sólo se puede realmente aceptar, asimilar, lo que uno conoce. Conocer es buscar. Sin buscar es imposible saber si lo que se nos pide que creamos es verdadero o no". Mi religión me enseñó a aceptar el sufrimiento como un medio de purificación, que los pobres merecen el cielo y los

ricos no. Siempre me rebelé contra esas ideas. Luego encontré paz en las enseñanzas de Swamiji:

"El sufrimiento por sí mismo no purifica. Si así fuera, la mayoría de nosotros seríamos santos. Sólo cuando existe el deseo de corregir la causa del sufrimiento podemos aprender de él, y el compartir el dolor de los que sufren y tratar de aliviarlo es lo que nos purifica. Cuando el sufrimiento es prolongado nos anestesia y, en consecuencia, no podemos aprender de él. La meta consiste en superar el sufrimiento y sólo cuando no podemos evitarlo debemos aceptarlo con estoicismo.

"La pobreza es degradante y la dependencia envilece. La libertad económica es la libertad primera, porque nos permite elegir libremente, nos da autonomía. El dinero no es la raíz de todo mal, es el apego al dinero que puede llevar al mal. Tanto la pobreza como la riqueza pueden esclavizarnos y por eso debemos liberarnos de ellas. No es verdad que los pobres navegarán al cielo por el ojo de la aguja de las calamidades y los ricos se quedarán detrás con los camellos".

He aprendido a aceptar la vida como una bendición ya que, a pesar de mi ser inferior, Swamiji ha despertado en mí un ansia de valores más elevados. A pesar de las horas negras, de los momentos de duda, tengo la necesidad de continuar, porque la vida tiene más matices bellos que desagradables, y tal vez ése sea el significado de fe, fe en nosotros mismos, fe en Dios, Swamiji ha tenido una influencia profunda en mi visión de Dios,

aunque sea una visión muy tenue de lo que Dios puede ser a la luz de las aspiraciones espirituales.

De vez en cuando, siento un impulso de escapar de todo, de Dios, de yoga y del Centro y ser libre y ser mi parte mundana solamente. ¿Hay algo de malo en ello? No lo creo, en la medida en que no lastime a nadie y mi comportamiento sea ético. En realidad, disfruto de la compañía de mis amigos que no están en yoga, que tienen una vida común, mundana, y que nunca piensan en Dios. Me encanta ir al teatro y a cenar con ellos, ir a la playa, a los fiordos y las montañas y visitar a mis compañeros de escuela en Alemania, a mis parientes y amigos en Noruega y Suiza. Swamiji aprueba todo esto como parte de la vida, tan saludable como cualquier otra, siempre y cuando no olvidemos nuestros valores espirituales básicos. No tengo problema en vivir tanto lo uno como lo otro.

No soporto la espiritualidad manifiesta, del mismo modo que me disgustan los cursos rápidos de yoga o el uso de frases como "tener un buen entrenamiento físico" en *Hatha Yoga*. La levitación, leer la mente, asegurar que media hora de meditación diaria cambiará nuestra vida, la promesa de salvación, me producen aún mayor rechazo. Swamiji dice que, habiendo tanta infelicidad en el mundo, los maestros espirituales jamás deberían ser "mercaderes de miseria humana" (sus palabras), que deberían ser tanto más responsables dada la credulidad de la gente. He podido comprobar cuán falsa la humildad manifiesta es al igual que la

supuesta santidad de algunos *swamis* o maestros espirituales.

Swamiji una vez me dijo que si algún día encontrara un verdadero santo se sentaría a sus pies y lo serviría. Aún no ha perdido el romanticismo soñador que lo llevara a recorrer el camino espiritual a los veinte años.

Tengo ahora 70 años y acepto la vida tal como se presenta, no la siento como una carga ni la vivo despreocupadamente. Swamiji nos ha enseñado a mantener nuestros pies firmes sobre la tierra y nuestras cabezas en alto mirando hacia el cielo, sin perder ni la tierra ni el cielo, ni la realidad ni el idealismo. Puedo decir nuevamente que la vida es una bendición. ¿Cómo me ha ayudado yoga en mi vida corriente? Es como el aire que necesito para respirar, el agua para beber. Es parte de mí, alimenta mi fe, mis esperanzas, mis ideales, me da paz y confianza en mí misma, me alienta a avanzar y mantiene mis instintos primitivos controlados. Sé que está ahí, aunque a veces sienta deseos de escapar, porque sé que simplemente no puedo escapar de mí misma.

Cortesía de la revista inglesa Yoga and Health.

Traducido por Susana Porter.

EL ENCUENTRO CON MI DESTINO

La oruga teje su capullo y vive dentro de él. Se convierte en crisálida y cambia permanentemente, a la espera del momento apropiado. Luego el capullo se rompe y la mariposa sale y se aleja, y es hermosa porque es libre y vuela a lugares desconocidos.

Bette Bao, en Luna de Primavera

Lo mismo puede decirse del espíritu del hombre. Se recuerda a un ser humano por algún tiempo, por los recuerdos que deja tras él, y por más tiempo por sus obras, mantenidas vivas por organizaciones que promueven sus ideales. Es difícil imaginar el curso que hubiera tomado el cristianismo sin San Pablo o si la historia moderna de la India hubiera reparado en Ramakrishna sin Vivekananda. Lo que determina el lugar de una persona en la historia no es tanto lo que fue en lo concerniente a su naturaleza humana sino lo que significó para otros y el hecho de que sus ideas sirvieran de catalizadoras del pensamiento y ayudaran a conformar la sociedad.

Fue en un día invernal de 1945 que tuve esa extraordinaria cita con el destino al ver a Swami Sivananda en su aún primitivo *ashram*, al norte de Rishikesh, cuando era un hombre juvenil y enérgico de 58 años, lleno de entusiasmo y dedicación a su obra. Lo vi por última vez dieciséis años más tarde, en 1961, antes de que yo partiera hacia Europa y América. Por entonces, ya se lo reconocía como

representante de lo que podría llamarse la cultura espiritual moderna de la India.

Las cualidades que más me impactaron de él fueron su inmensa tolerancia y comprensión de las deficiencias de la naturaleza humana, su paciencia y discreción, el carecer de animosidad y mezquindad, su sentido práctico y su visión universalista, el carecer de prejuicios religiosos o de casta, aún penosamente presentes en muchos *ashrams* en esa época, pero, por sobre todo, su forma tan particular y única de permitir que cada individuo encontrara su propio camino espiritual y concretara sus ideales. Fue esta última cualidad la que me retuvo en su *ashram* durante tanto tiempo, ya que nunca trató de adoctrinar, nunca fue doctrinario y no exigió a nadie lealtad ciega, ni en lo filosófico ni en lo personal. Mahatma Gandhi solía decir: "Si se desea conocer la verdadera naturaleza de una persona, hay que darle poder". Swami Sivananda, en tanto que fundador de su *ashram*, tuvo autoridad absoluta y la ejerció correctamente.

Muchos años después, al regresar a la India en diferentes oportunidades, dos de sus discípulos más antiguos me comentaron que antes y después de ingresar al *ashram* de Swami Sivananda, habían estado en otros *ashrams*, de mayor o menor renombre, pero que nunca habían conocido a persona alguna que pudiera compararse a Swami Sivananda en lo que se refiere a las cualidades que acabo de mencionar. En consecuencia, me alegró saber que, sin buscarlo expresamente, había encontrado al mejor maestro de su tiempo,

apropiado para mi temperamento. Desde ese entonces, jamás he lamentado esa cita con el destino.

La verdad de una persona reside en lo que es, ya que verdad en sánscrito es *sat*, o sea lo que es, lo opuesto a lo que no es. Lo que es y lo que no es, lógicamente a juicio del observador, pero como la verdad es universal no puede ser una percepción aislada y sin sustento de los hechos, puesto que la cara de la verdad es auto-reveladora, aunque su significado pueda variar en algunos aspectos según la percepción de cada individuo. La realidad está envuelta en capas de ilusiones y la tarea de la religión es crear mitos convincentes, mitos que puedan inspirar la búsqueda de lo desconocido y ampliar el campo de lo conocido dentro de cada individuo así como también fortalecer el espíritu humano.

"La verdad es un sueño, a menos que mi sueño sea verdadero", dijo Santayana, y lo mismo puede decirse acerca de la verdad de una persona. Sería, sin duda, demasiado presuntuoso afirmar que uno sabe mucho de uno mismo o de los demás. Ciertamente conocemos parte de la verdad, aquélla expresada en palabras y hechos, pero es en la naturaleza misma de las cosas que parte de la verdad permanece oculta. Mark Twain decía que "una persona vive su verdadera vida en su mente y sólo ella la conoce". André Malraux expresaba cáusticamente que "la verdad de un hombre reside en primer lugar en aquello que oculta".

Swami Sivananda no era una persona complicada ni estaba agobiado por dudas existenciales como

Hamlet. Se entregó por completo en sus escritos, gustare o no, y aunque algunos de sus discípulos escribieron artículos utilizando su nombre, éstos pueden ser fácilmente identificados por la diferencia en el estilo y el modo de plasmar las ideas. Los grandes problemas filosóficos no acuciaron su conciencia ni tampoco le impresionó en demasía la grandeza de los filósofos antiguos hindúes, de quienes derivó sus enseñanzas. Sin duda, será conocido como un prolífico antólogo que recopiló la literatura religiosa de la India de una manera simple. Sabía lo que quería decir y hacer y cómo quería ser reconocido e hizo todo lo posible para lograr su objetivo.

Aun intentándolo, ningún escritor puede ocultar su alma al escribir. Surge su personalidad, sus cualidades y sus deficiencias concomitantes. Se revela verdadero o falso, profundo o superficial, moderado o petulante, sincero o hipócrita, inteligente o necio, culto o simplemente literato, humilde o ególatra. Sin percibirlo, el escritor se revela a sí mismo.

Las fortalezas y debilidades de un pueblo se manifiestan en la sociedad y el devenir de estos dos aspectos determina las características de su cultura. ¡Qué importante es entonces no entregarse a evocar el pasado glorioso cuando esta evocación se halla llena de fantasías que sólo sirven para eludir las dolorosas y evidentes contradicciones del presente! La hipocresía es compañera inevitable de la valoración exagerada de nuestras tradiciones y es común que las sociedades más atrasadas sean

ostentosas, cuando no ridículas, acerca de esto, en vez de vivir de acuerdo a lo que es importante, útil, beneficioso y productivo. Los himnos de alabanza pueden ser conmovedores, hasta tanto no se nota alguna sonrisa oculta.

El rol de Swami Sivananda en el futuro de la India dependerá del impacto que sus enseñanzas produzcan en las personas que tengan acceso a ellas y de la misión de servicio que la *Divine Life Society* realice particularmente en este campo, tarea ésta que ya se está realizando con éxito. La utilidad de una enseñanza reside en su efecto revitalizador sobre la mente: aliviar, elevar y guiar, inspirar, ennoblecer, deleitar, sin confinar, ni doblegar, ni entorpecer, sin producir regresiones ni confusión ni ensimismamiento, sino ayudar a formar valores por los cuales se pueda tener una vida donde "los deseos tontos y las elecciones imperfectas" no tengan cabida.

Swami Sivananda ha dejado para la posteridad una institución madre, sólida y reconocida, la *Divine Life Society*, de la cual estaría orgulloso si viviera. Fue ambicioso al desear que la institución fuera ampliamente conocida pero lo suficientemente desapasionado para no frustrarse al no disponer de gente de talento necesario. No contó con un Madan Mohan Malaviya (fundador de la Universidad Hindú de Benarés, India) para crear la Universidad de Yoga-Vedanta que tanto deseaba, pero sin por ello haber escatimado esfuerzos para lograrlo. Echó las bases de lo que llamó su misión y vivió lo suficiente

para verla crecer. Y esta misión sigue realizándose aún con mayor fecundidad. Este es su mejor epitafio.

Cortesía de la revista inglesa Yoga and Health. Traducido por Susana Porter.

EPÍLOGO

LA MUERTE

A medida que pasan los años y las sombras se extienden, será la pureza de corazón la que nos dará paz. Un corazón libre de malicia y egoísmo, de orgullo y prejuicio, hará nuestra felicidad. Nosotros seremos recordados por nuestras acciones, por lo que dimos, más bien que por lo que hemos pedido; por nuestra comprensión y amor nuestra paciencia y tolerancia y la manera de soportar los problemas y desdichas con fortaleza y entereza.

La vida es un río sin fin que fluye a través de muchas experiencias y se sumerge en el océano del cual ha surgido. Las formas aparecen y desaparecen, pero la esencia espiritual que tanto brilló en esa forma, se vuelve uno con el espíritu de Dios cuando la forma se ha ido y continúa siendo parte de la vida misma. Una vida que se ha expresado entre sus seres queridos continúa brillando en sus vidas aun cuando la forma ha desaparecido.

Una vez que realizamos esta vida, luego de haber cumplido con nuestro deber en términos de valores y trabajo, queda sólo la plenitud y cuando regresemos a lo no manifestado volveremos a lo que es completamente pleno.

Fragmentos tomados de la carta enviada desde Londres a la Sra. de Sarasin con motivo del fallecimiento del Vicepresidente del Centro, Sr. Máximo Sarasin, el 2 de mayo de 1975.

SER Y NO SER

Paz y raíces internas, calma interna, no signo de victoria ni ruido.

Libertad, no libertinaje.

Ocupación, no alienación.

Comprensión y diálogo, no confrontación e intimidación.

Preocupación por la gente, no control de la gente.

Explorar, no explotar.

Compartir, no ser adquisitivo.

Tener un sentido de ser, no una falsa creatividad.

Amor, no lujuria.

Conservar y utilizar, no ligar ni fosilizar.

Es éste el modo de ser y de no ser.

LA VERDAD

La verdad es una, los sabios la interpretan de varias maneras.

Los senderos son muchos, mas deben converger en su meta final.

Los temperamentos son diferentes, pero común es la esencia dadora de vida que corre cual un hilo a través de la guirnalda de múltiples matices de la creación.

Esto es lo que hemos oído de los antiguos maestros.

En las sombras del pasado que se alargan
se tiende el nuevo anhelo del alba
para aquel atento a percibirlo,
para quien aspira a aprender y sentir
el sacudimiento de las lecciones del pasado
en el presente siempre dinámico.

Ocuparnos de qué es Dios o de lo que no es,
no debe ser nuestra aspiración.

La forma de nuestra aspiración debe ser
ocuparnos del cómo y por qué de nuestra conducta
y nuestro pensamiento.

Qué valor tiene preguntarnos por qué hemos
nacido

o quién nos ha creado,

lo que debe preguntarse el aspirante es

qué puede hacer y cómo puede evolucionar.

De este modo viene Dios a nuestra vida,

de este modo oramos,
éste es el sendero de yoga.

La verdad no sólo involucra la veracidad de palabra, sino la liberación del espíritu de todo lo que es falso. Es la liberación del engaño, de la hipocresía, del asentimiento mental de algo falso que se ajusta al propio interés, es el coraje moral de vivir en la propia convicción interior, es la fuerza de carácter y la habilidad de no dañar a otros en nombre de la verdad. Si la verdad causa injuria a otros no es por defecto de la verdad sino por defecto del ego.

LA VIDA ESPIRITUAL

No vale tanto el tiempo empleado en la devoción a Dios y el pensamiento de Dios, sino más bien es de fundamental importancia el efecto de las prácticas espirituales en la vida diaria. Una vida buena es la mejor vida espiritual. Ser bueno y hacer el bien es el principio más noble de la vida. Es fácil decirlo, pero raramente se practica de manera correcta. Al ser buenos y hacer el bien podemos ser estruendosos y tratar de imponer nuestra bondad sobre los demás y así contrarrestar las buenas intenciones.

Ser buenos y hacer el bien debería ser algo natural, no artificial, debería nacer de la inclinación, no de la imposición, no vocear sino actuar en silencio. Ese es el espíritu de ser bueno y hacer el bien. No necesita el apoyo de ser aclamado y ni siquiera reconocido.

Cada naturaleza tiene dos lados: el bueno y el malo, el deseable y el indeseable. El hombre es una mezcla de estas cualidades. El ideal es no desarrollar un complejo de maldad o debilidad o la obsesión de que no se es bueno o una víctima de los fracasos, sino tratar de desarrollar las buenas cualidades, fortaleciendo la naturaleza más positiva y elevada para contrarrestar o inmunizar la garra de la naturaleza baja sobre nosotros mismos. De allí la necesidad de una constante disciplina.

La aspiración debería estar seguida de la práctica, la plegaria seguida del propio esfuerzo y los ideales concretados en la vida diaria. Ese es el camino para un progreso rápido.

LA ORACIÓN

La oración puede fructificar sólo si la relación del hombre con Dios es de pureza, porque resulta muy difícil rezar a algo semejante a un vacío o meramente una entidad cualitativa. A través de la plegaria a lo Divino, no por el cumplimiento de nuestros deseos mundanos, sino por el crecimiento espiritual y devoción a la verdad, puede alcanzarse la pureza de corazón. La oración es un proceso de vaciamiento del complejo de individualidad, de gustos y disgustos, de nociones y convicciones, reduciéndose uno mismo a cero, porque sólo entonces la Gracia Divina podrá fluir en nuestro corazón llenándolo con la prístina pureza de la presencia de Dios.

HISTORIA DEL CENTRO

¿Cómo resumir en pocas páginas todas las impresiones, vivencias, recuerdos y enseñanzas de 30 años de intensa dedicación del maestro a su obra?

Fueron muchas las personas que se acercaron a él y ofrecieron su servicio al Centro. Va un recuerdo y homenaje especial para las que ya no están. Como las olas del mar en un vaivén de ir y volver forman parte de las distintas etapas, donde siempre estuvo marcado el sello y guía de la fortaleza, inspiración, inteligencia y amor de Swamiji.

Swami Shivapremanandaji estudió y practicó el servicio y dedicación a sus semejantes durante 16 años en el Ashram de Swami Sivanandaji en Rishikesh, Himalayas, y hay muchas anécdotas suyas y recuerdos de esos años.

En el año 1961, el Embajador uruguayo en Nueva Delhi, el Dr. Orlando Nadal, visitó el Sivananda Ashram para solicitar que un *swami* visitara el Uruguay por un tiempo para impartir las sagradas enseñanzas del yoga. Esta solicitud fue transmitida extraoficialmente por su amigo, el Dr. Mateo Magariños, que en ese momento era Subsecretario de Relaciones Exteriores del Uruguay.

Swami Sivananda, fundador y Presidente del Ashram, contestó que no era fácil disponer de un maestro porque eran pocos los *swamis* suficientemente preparados y los que había se necesitaban allí, pues diariamente llegaban muchos peregrinos y visitas de todo el mundo.

Por la recomendación de Swami Shivapremanandaji, Swami Chidanandaji, quien en aquel momento estaba de viaje en Norteamérica, fue enviado al Uruguay a mediados del mismo año. Después de cuatro meses de estadía en Uruguay, de regreso a la India, a pedido de grupos de Montevideo y Buenos Aires interesados en yoga, el Dr. Orlando Nadal visitó nuevamente el Sivananda Ashram para solicitar la visita de otro maestro a esta región. En ese momento, Swami Shivapremanandaji se encontraba en los Estados Unidos y Swami Sivanandaji le pidió que visitara Uruguay y Argentina.

Comenzó un intercambio de correspondencia con Swami Shivapramanandaji en los Estados Unidos y hubo varias reuniones de personas y grupos interesados de Montevideo y Buenos Aires y finalmente el maestro accedió a venir.

Llegó a Buenos Aires el 24 de junio de 1962 procedente de Milwaukee, Estados Unidos. La reseña del día dice:

"Un numeroso grupo de adherentes al yoga, de Montevideo y Buenos Aires, se congregó en la mañana del domingo 24 de junio en el local de Avda. de Mayo 860 a las 9 hs., a los efectos de concurrir al Aeropuerto de Ezeiza para recibir a Swami Shivapremanandaji. Con ese propósito se contrataron dos grandes ómnibus particulares para el transporte de las delegaciones de recepción. Luego de una larga espera, motivada por el atraso en el vuelo, Swamiji arribó a las 16:30 hs. y al pisar tierra argentina fue calurosamente saludado por miembros

de la comisión organizadora que le entregaron un ramo de flores. Terminados los trámites fue rodeado y vitoreado por largo tiempo por la numerosa comitiva que luego de la recepción inició el viaje de regreso a Buenos Aires". Swamiji tuvo en esa oportunidad el gesto gentil de solicitar a mitad de camino cambiar de ómnibus a los fines de poder compartir con todos su viaje de Ezeiza a esta Capital.

A las 19:30 hs. de ese día se había citado a todos los adherentes a una *satsanga* de recepción. El acto se inició con el Himno a *Brahman* y se agradeció con emoción la presencia de Swamiji, deseándole larga y amable estadía entre nosotros. "Cuando llegué al Aeropuerto", dijo, "los encontré allí a todos ustedes y sentí como que hubiera llegado de vuelta a casa".

Indicó a continuación que se iniciaría el *satsanga* con el canto del *Om* y explicó que el *Om* es el símbolo del Señor, es como la existencia y la conciencia absolutas, la dicha o felicidad absolutas. Y cantando el *Om*, recordamos que Él está en nuestro corazón y que no somos solamente este cuerpo físico. El canto del *Om* nos vuelve conscientes de nuestra naturaleza espiritual. Cualquier camino que nos ayude a trascender la naturaleza humana hacia la conciencia cósmica, se llama yoga.

Swamiji habló largamente y su profundidad y cristalina fuerza interior produjeron un fuerte impacto. Y allí comenzó la historia de nuestro querido Centro.

El 17 de julio de 1962, Swamiji fundó el Centro Sivananda de Estudios Yoga-Vedanta de la

República Argentina. Eligió el día de *Guru Purnima*. *Purnima* significa luna llena y en la India se celebra en los *ashrams* como dedicación al maestro (*guru*) espiritual y uno de los objetivos que indicó en esa oportunidad fue: "Crear un hogar espiritual al que toda persona, sin discriminación alguna, pueda concurrir a aprender y compenetrarse de los distintos aspectos del yoga". El trabajo del maestro no consistió únicamente en enseñar los ejercicios, preparar instructores y dar conferencias sobre yoga, sino ante todo en transmitir ese algo más que se requiere para que una empresa - si es que podemos llamar empresa al arte de vivir - se realice con éxito. Ese algo más fue el espíritu de servicio, espíritu de grupo, conciencia de integración, de solidaridad, de aprender a actuar sin tanto interés personal y captar lo que quiere decir desapego o involucrarse más en la vida, pero de manera inteligente, activa y sabia, tratando de sentir y pensar en el otro, más que en uno mismo.

Fueron años difíciles para el maestro, sin lugar propio y viajando continuamente. Además del trabajo en Buenos Aires, asumió la dirección del Centro Sivananda del Uruguay y en 1965 fundó el Centro de Chile. Al mismo tiempo continuó su trabajo en el Centro de Nueva York, a la vez que realizaba numerosos viajes a otros países para impartir sus enseñanzas a diversos grupos interesados.

A fin de dar bases sólidas a la institución, se redactaron los Estatutos y el 2 de octubre de 1962 se llevó a cabo la Asamblea General de Socios. La

Personería Jurídica fue obtenida el 11 de junio de 1964. De ahí en más se dictaron las normas y comenzó a estructurarse el Centro.

Luego del local de la Avda. de Mayo 860 (Hotel La Argentina) las clases se dieron en Juncal 1174 y posteriormente en la Casa Húngara, Cerrito 1241, 1er. piso.

Desde sus comienzos, el Centro contó siempre con el apoyo y los auspicios de la Embajada de la India, que reconocía la valiosa labor de Swamiji.

Conferencias

Al no disponer en sus comienzos de un lugar apropiado, Swamiji dio un mensaje a través de conferencias semanales en el salón de actos de YPF, donde se hizo conocer. En varias oportunidades, las conferencias se acompañaron de demostraciones de ejercicios yoga, realizados por instructores o alumnos del Centro. Aparte de YPF, que fue su lugar habitual, Swamiji habló en la Facultad de Filosofía y Letras, Facultad de Derecho, Facultad de Medicina, de Odontología, y regularmente en el Teatro San Martín donde dio diversos ciclos en las Direcciones de Cultura y Educación. Por ejemplo, en octubre de 1971 dictó ocho clases en la Dirección de Educación de la Municipalidad de la Ciudad de Buenos Aires sobre *Realismo Aplicado en la Psicología y Filosofía Yoga*. Además, en 1969, realizó un cursillo en la Universidad del Salvador con la introducción del Padre Quiles y del Padre Bárcena. A su vez, son recordadas sus conferencias

en el Museo Social Argentino, Asociación Cristiana de Jóvenes y muchas otras instituciones a las que fue invitado a concurrir, tales como el Club Inglés, la SADE, la Society of British Artists, Club Americano, la Franco Argentina, que publicaba en su revista *Franco Vida* sus enseñanzas. Fue una época de intensa actividad pública.

El 31 de agosto de 1966 en YPF, bajo los auspicios del Centro, fue grato contar con la colaboración del escritor Jorge Luis Borges, quien dio una conferencia sobre el tema *La Leyenda del Buda*, que tuvo mucha repercusión. En repetidas ocasiones, Borges tradujo y leyó por Radio Municipal varias enseñanzas de Swamiji.

A través del Padre Quiles, Victoria Ocampo le pidió a Swamiji que hablara en el Salvador para inaugurar en esa institución su biblioteca *Gandhi* y el tema fue *La No Violencia como Fuerza Civilizadora, según Gandhi*.

Reuniones de meditación (*satsanga*)

Fueron las *satsanga* que Swamiji guiaba en casas particulares las que acercaron a los más a su espíritu, despertando su búsqueda interior. Estas reuniones luego tuvieron lugar en la sede del Centro y son motivo de gran alegría durante cada estadía del maestro.

Retiros espirituales

Hubo muchos retiros guiados por Swamiji y cada uno ha dejado su marca en los asistentes a los mismos. Los más recordados se realizaron en las siguientes localidades: Chascomús, cerca de la Laguna, en Tanti (Córdoba) y luego en localidades cercanas a esta capital, en la Quinta "La Monona", en las Lomas de San Isidro; Compañía del Divino Maestro, en San Miguel (Pcia. de Buenos Aires) referente al cual la Revista *La Nación* de los domingos publicó una nota destacando el interés demostrado por un centro católico por las enseñanzas de Swamiji; y también con las Hermanas Azules, en Florencio Varela, en Villa del Huerto, Cortines, cerca de Luján. Actualmente disponiendo de lugar propio, Swamiji guía retiros en el Centro, en la sede de Gallo, donde reina una bella atmósfera.

Celebraciones

Swamiji enseñó al Centro a recordar y celebrar algunas de las principales fiestas religiosas de la India, de fechas móviles, entre ellas:

Día de Guru Purnima: consagrado al maestro espiritual. Se celebra principalmente en los *ashrams* el día de la luna llena del mes de julio. Se entonan los *mantras* que significan, entre otros: "El mundo es un gran maestro, la verdad eterna es mi maestro".

Noche de Shivaratri: es una observancia del mes de febrero/marzo. En los *ashrams* se ayuna durante el día y la noche entonando ininterrumpidamente el

mantra: Om Namah Shivaya: "Te saludo a Ti, oh Señor de bendición".

Día de Krishna: está dedicado al *avatar* (encarnación) de Vishnu. Se celebra en el mes de agosto. El nombre Krishna significa "el espíritu infinito que envuelve a todos".

Día de Rama: consagrado a otro *avatar* de Vishnu. Se celebra en el mes de abril. Es símbolo supremo de la rectitud y cumplimiento del deber. Se entona el *mantra Hare Rama, Hare Rama:* "Te ruego mantengas mi dicha en la conciencia espiritual".

Navidad: la fiesta cristiana es siempre celebrada con devoción en el Centro y, entre otros, el 24 de diciembre de 1973 se escuchó un lindísimo mensaje del maestro: "Jesús fue divino ejemplo del amor hecho hombre para un propósito especial. A través de él se expresa el llamado del espíritu infinito, del ser supremo en el ser individual, el llamado de Dios al hombre".

Biblioteca

Gracias a donaciones de Swamiji, del Sivananda Ashram y de miembros y amigos del Centro, la biblioteca comenzó a funcionar el 1° de abril de 1968. En un principio, el sistema fue de préstamo de libros mediante un recibo. La práctica demostró la dificultad de recuperar los ejemplares, y aún hoy existe la lucha por preservarlos y en general se pide que las lecturas se efectúen en la sede del Centro,

donde están a disposición de los socios y amigos las listas de los libros.

Clases especiales de Hatha Yoga para los instructores del Centro

Desde sus comienzos el maestro dictó reiteradamente clases especiales para los instructores del Centro a fin de actualizar los conocimientos de estas enseñanzas. Actualmente son muchos los instructores y esta práctica continúa y es apreciada por todos los que voluntariamente dictan las clases en el Centro.

Cursillos en el Centro

Después de la inauguración de la primera sede, en la calle Bernardo de Irigoyen 350, Swamiji siempre dictó cursillos en el Centro, que fueron seguidos con mucho interés tanto por los alumnos como por numerosas personas interesadas en sus conceptos filosóficos.

Los temas abordados fueron muchos y variados:

- * Qué es y qué significa yoga
- * Realismo aplicado en la psicología y filosofía yoga
- * Autoconocimiento por *Raja Yoga*
- * El concepto de Dios según Vedanta
- * Somos los autores de nuestro destino
- * Lo eterno y lo temporal
- * Cómo puede yoga mejorar física y mentalmente la vida diaria

- * Comentarios sobre el *Bhagavad Gitâ*
- * Yoga y las relaciones humanas
- * Autorrealización a través del yoga
- * Meditación, su significado y práctica
- * Formación de la conciencia moral y espiritual
- * Intuición, conocimiento y sabiduría
- * *Karma*, libre albedrío y destino
- * Educación y auto mejoramiento
- * Las influencias formativas de nuestra vida
- * La mente consciente, subconsciente e inconsciente
- * La seguridad en las relaciones humanas
- * Cómo podemos enfrentar los desafíos cotidianos

Viajes

Además de los continuos viajes de Swamiji al Uruguay y Chile para atender los dos Centros a su cargo y a Europa y a los Estados Unidos, requerido por diversos grupos que solicitan su presencia y le organizan conferencias, Swamiji también ha sido invitado a viajar en nuestro país a otras ciudades por organizaciones o personas interesadas en sus enseñanzas.

Viajó varias veces a Santa Fe, Paraná y Rosario para dar conferencias.

El 19 de noviembre de 1966 fue especialmente invitado a Mar del Plata por la Intendencia para hablar en el Hotel Provincial sobre *Valor de las Enseñanzas Yoga para el Hombre de Occidente*. Fue

luego entrevistado en una reunión de prensa y su visita tuvo gran repercusión.

Viaje de Swamiji a la India

Swamiji viajó a la India cinco veces durante los últimos 30 años para reencontrarse con sus raíces espirituales en los Himalayas. La siguiente es parte de una bella carta enviada por el maestro desde Rishikesh, en marzo de 1968:

"Estoy desde hace varios días en la India y me siento anonadado por las demostraciones de bondad de los conocidos, tanto de mi familia como en el Sivananda Ashram. Casi no tengo tiempo, pues hay muchos que desean hablarme y estar cerca de mí, luego de aproximadamente siete años de ausencia.

El Ashram está muy satisfecho con el trabajo que estoy realizando en occidente y sin embargo todos quieren que me quede aquí. Aún piensan que viajo al exterior y que en realidad no he dejado el Ashram.

Mi mente está ahora plenamente en la India y en el trabajo que realizan aquí. Me siento feliz por la belleza del Ganges y los Himalayas que han sido y son, indudablemente, mi madre y mi padre espirituales y me impresiona la gran tarea humanitaria que se realiza en el Ashram. Es un lugar encantador, como siempre lo encontré, y me da mucha pena dejarlo, pero espero poder volver por una temporada larga".

Radio y televisión

La voz de Swamiji y sus bellos mensajes fueron repetidamente transmitidos por Radio Municipal. Se recuerda en especial una ocasión en 1974, cuando contestó preguntas de actualidad en el programa que dirigía Odile Barón Supervielle en esa emisora.

El Centro también tuvo durante dos años un espacio semanal llamado Yoga-Vedanta en el que se transmitían las enseñanzas del maestro.

Radio Nacional y otras radios también hicieron oír su voz. En cuanto a televisión, prácticamente todos los canales ofrecieron sus espacios. Los programas quizá más destacados fueron:

- * 1969: Canal 11 *Estudio Abierto* guiado por Raúl Mata que entrevistó a Swamiji acompañado por el Padre Dr. Máximo Bárcena de la Universidad del Salvador.

- * 1970: Canal 7, programa *Ciencia* dirigido por Manuel Gurres.

- * 1974: Canal 7, programa *Tertulia*, dirigido por Manuel Gurres.

- * 1985: ATC 20 *Mujeres*, dirigido por Fernando Bravo.

- * 1990: VCC *A solas*, dirigido por Hugo Guerrero Marthineitz.

- * 1992: ATC *Graciela y Andrés* dirigido por Andrés Percivale y Graciela Alfano.

Diarios

Principalmente el diario *La Nación* y su Revista, pero también *La Prensa*, *La Razón*, el *Argentinisches Tageblatt* y el *Buenos Aires Herald* apoyaron la labor de difusión de Swamiji durante esos primeros años.

En 1967 la *Revista Análisis* efectuó comentarios interesantes sobre el libro *Pláticas sobre yoga*.

En Mar del Plata, *La Capital* efectuó también un buen reportaje con respecto a la conferencia dictada en el Salón Auditorium del Hotel Provincial.

Boletín del Centro

Bajo la guía de Swamiji comenzó de inmediato la confección del Boletín mensual del Centro, que en sus principios fue titulado *Vida Divina*, pasando luego a ser *Yoga-Vedanta*. Fue una tarea minuciosa y de dedicación que resulta ahora fuente de recuerdos de la trayectoria del maestro, de sus mensajes traducidos del inglés y de su gran actividad durante esos años. Están llenos de anécdotas y episodios que traen recuerdos vivos de momentos de personas que se acercaron a Swamiji y compartieron múltiples tareas voluntarias en el Centro.

También fue una tarea valiosa la publicación de los boletines llamados *Palabras del maestro* sobre temas específicos de los cursillos dictados en el Centro.

Local propio

Con gran alegría para todo el grupo, a partir de abril de 1965 se logró alquilar un local en Bernardo de Irigoyen 350 (entrepiso) y ya se dictaban siete clases semanales de ejercicios yoga, se había formado un círculo de estudios y se realizaba una reunión de meditación, que se hacía los domingos. La satisfacción de contar con un lugar del que disponer a toda hora, trajo mucho empuje y allí comenzó realmente el desarrollo del Centro. La operación se realizó cuando en la caja había 15.000 pesos y el alquiler costaba 30.000, pero el entusiasmo de tener dónde estar y que Swamiji pudiera impartir sus enseñanzas, hicieron el resto. En el mes de junio, tres meses después de inaugurado el local de Bernardo de Irigoyen, éste ya resultaba estrecho para las actividades en expansión.

Plan Ashram

Pronto se comenzó a trabajar en lo que se llamó el "Plan Ashram", es decir, encontrar la posibilidad de tener un lugar propio desde el cual el maestro impartiera sus enseñanzas y estuviera cerca de su grupo y con ese motivo se abrió una cuenta en el Bco. Holandés.

Continuaba con entusiasmo el trabajo en el "Plan Ashram" y el anhelo de la casa propia se hacía cada vez más evidente.

Sede del Centro

En el año 1967 ya comenzó la inquietud y la búsqueda de un local propio y luego de grandes esfuerzos realizados en tal sentido, la perspectiva de comprar un local fue recibida con real entusiasmo. A través de un miembro del Centro se presentó una oportunidad de adquirir en remate judicial un piso en la calle Moreno. Los trámites fueron complicados pero el 18 de setiembre de 1967 se firmó el boleto de compra venta de Moreno 794, 7o piso, de esta Capital. La noticia produjo mucha alegría y el 26 de junio de 1968 se concretó la compra.

Los saludos de Swamiji en sus cartas desde Nueva York fueron elocuentes. "Cuán maravilloso es que el Centro de Buenos Aires tenga su propio hogar. Me siento feliz de que el deseo largamente anhelado se haya por fin concretado. Queremos mantenerlo limpio, no sólo física sino moralmente, de manera que podamos aprender allí lo que realmente es espiritualidad. No permitamos que sea ensuciado con la hipocresía, el exhibicionismo de piedad y los actos teatrales en nombre de Dios. Dejemos en cambio que la verdadera devoción fluya, dejemos que nuestra conducta hable más que las palabras..."

La inauguración tuvo lugar el 5 de octubre de 1968 con la presencia del Señor Embajador de la India, Sri B. K. Sanyal y miembros de la embajada, previa conferencia de prensa. El Embajador dijo:

"Estoy muy agradecido de que se me haya invitado en esta ocasión auspiciosa (como saben, muchos colegas de mi embajada están también

aquí). No dudo de que la iniciativa que los ha llevado tan lejos los conducirá, de la mano de Swamiji, de éxito en éxito y pueden tener la seguridad de que siempre estaremos prontos a asociarnos con ustedes y les deseo mucha suerte".

V aniversario del Centro

En esa oportunidad Swamiji dio el siguiente mensaje:

“Deben estar parados sobre sus propios pies y desarrollar una mente clara y una relación vivida entre lo que dicen y lo que hacen. La vida es un continuo proceso de aprendizaje hasta el último día sobre la tierra. Desgraciadamente la naturaleza es cruel con los débiles y la vida áspera para los inmaduros. Todos tenemos un largo camino que andar y mucho por aprender. Precisamente tienen ustedes su Centro para ese propósito: aspirar siempre a educarse a sí mismos, hacerse fuertes mental, emocional y físicamente y adquirir madurez de carácter. Les deseo buena suerte y lo mejor de todo.”

En ese V Aniversario, estuvo presente el Embajador de la India, Sri Indaer Sen Chopra, quien se expresó en cálidas y alentadoras palabras sobre la labor realizada en sus primeros años de existencia. El Vicepresidente del Centro, Máximo Sarasin, comentó: "Al fundar el Centro, Swamiji ya explicó qué es y qué significa yoga, por el método de la eliminación *neti-neti* esto no y esto no", y concluyó: "es un proceso espiritual y por eso en todas las

religiones hay yoga, pues es la unión del alma del ser humano con Dios. Bajo la guía del maestro entonamos otra vez los *kirtans* o cánticos en sánscrito, el idioma de las viejas escrituras de la India. El Centro Sivananda de Buenos Aires ha sido el primer Centro fundado por Swamiji en América latina y así siempre nos hemos sentido un poco suyos, su creación".

Crecimiento y desarrollo

En el año 1970, en el local de Moreno se dictaban 21 clases semanales de ejercicios yoga, una reunión de meditación, un círculo de estudios y funcionaba la biblioteca. El lugar ya resultaba sumamente reducido y las clases estaban colmadas.

Con ayuda y asesoramiento de miembros y colaboradores del Centro, los fondos, producto de las clases, fueron siempre bien invertidos, tratando de diversificar para evitar la pérdida de valor del dinero durante los años de inflación.

Después de varios años de ahorros, se estudia la posibilidad de poder concretar económicamente la compra de la casa propia, con instalaciones y espacios adecuados para el continuo desarrollo del Centro y de inmediato comenzó la búsqueda de una propiedad, ante todo para poder ofrecer mayor confort al maestro, para que pudiera ampliar sus actividades e impartiera sus enseñanzas en un lugar agradable.

Ya se habían efectuado algunas operaciones de compra venta para salvaguardar los fondos del

Centro y pronto se logra la adquisición del primer terreno en la calle Gallo 1279, frente al Hospital de Niños. Swamiji iba mostrando a la vez a los que lo rodeaban, que yoga no es sólo practicar los ejercicios físicos, que son sin duda un aspecto importante para la salud física y psíquica. Reiteradamente indicó que yoga es ante todo actuar mejor y con más inteligencia y trabajar sobre la parte más seria de cada ser, que involucra el desarrollo de su responsabilidad, lo que ha de influir de manera decisiva en la vida de cada uno.

Sede principal del Centro

El "Plan Ashram" siguió evolucionando y el terreno de Gallo vio crecer paredes y casi como tocado por una varita mágica llegó a tener techo, escalera, habitaciones individuales, gran salón al jardín, vestuarios y todo lo que parecía poco antes un sueño remoto.

Luego de veinte años de tarea esto significó alcanzar al fin una parte de la meta fijada por Swamiji al fundar el Centro y que pudo llegar a concretarse únicamente merced a su esfuerzo y tenacidad sin límites. Contando con la presencia de S.E. el Embajador de la India, Lakhan Lal Mehrotra y diversos invitados especiales, el acto de inauguración de Gallo 1279, tuvo lugar el 19 de octubre de 1983. Revistió carácter de homenaje a su fundador y guía, Shivapremanandaji, que en esa oportunidad se refirió al tema: *Yoga: un puente espiritual entre oriente y occidente*, marcando con

esto el símbolo del trabajo de maestro de visión realista que inspiró en Buenos Aires a personas interesadas en sus enseñanzas a concretar el ideal propuesto: de la nada tener casa propia. Y si bien todo parece ahora más fácil, hecho, cómodo y agradable, es quizá más difícil en cuanto a la búsqueda espiritual. Los voluntarios reclaman la comunicación que en un principio existía cuando era un pequeño grupo. Pero no hay tiempo, el ritmo es más ágil y todo es veloz. Pero allí está siempre Swamiji con la magia del desapego y claridad aplicada en todo momento para salvar las múltiples dificultades que se presentan. Y por eso no sólo crece el edificio sino también el espíritu del Centro que arrastra al que se acerca para aprender a desarrollarse interiormente, entender en la vida práctica las enseñanzas, con ganas de seguir al maestro en el sagrado sendero del Yoga.

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>