

Suami Vishnu Devananda

El libro de Yoga

Introducción
de Marcus Bach



El libro de bolsillo
Bienestar y nutrición
Alianza Editorial

TÍTULO ORIGINAL: *The Complete Illustrated Book of Yoga*

TRADUCCIÓN: Francisco López Seivane

Discípulo del autor y director del Centro de Yoga
Sivananda de Madrid

Primera edición: 1974

Decimotercera reimpresión: 1999

Primera edición en «Área de conocimiento: Libro práctico
y aficiones»: 2001

Decimotercera reimpresión: 2024

Diseño de cubierta: Alianza Editorial

Fotografía: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© 1960 by The Julian Press, Inc.

© Ed. cast.: Alianza Editorial, S. A., Madrid, 1974, 1975, 1978, 1979, 1981, 1983, 1984, 1987, 1989, 1992, 1994, 1996, 1997, 1999, 2001, 2002, 2003, 2005, 2007, 2009, 2011, 2013, 2014, 2017, 2018, 2021, 2022, 2024

Calle Valentín Beato, 21

28037 Madrid

www.alianzaeditorial.es



PAPEL DE FIBRA
CERTIFICADA

ISBN: 978-84-206-3941-3

Depósito legal: M. 38.770-2011

Printed in Spain

SI QUIERE RECIBIR INFORMACIÓN PERIÓDICA SOBRE LAS NOVEDADES
DE ALIANZA EDITORIAL, ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A LA DIRECCIÓN:

alianzaeditorial@anaya.es

Introducción

El interés occidental por el Yoga ha aumentado de un modo asombroso. Lo que hace diez años se transmitía a escondidas es ahora abiertamente difundido a lo largo y ancho de nuestra tierra. Lo que era ridiculizado como una grotesca chifladura es hoy reconocido como una práctica fundamental, y mucha gente que lo consideraba un simple ejercicio gimnástico lo ha convertido en su modo de vida.

La razón de todo esto es clara. El hombre moderno se ve forzado a protegerse a sí mismo del desgaste personal y de la frustración mental. Entre las más valiosas ayudas para esta batalla se encuentra la ciencia del Yoga. El Yoga nos advierte de la necesidad de disciplinas que tengan una base más científica que dogmática. Aquí nos enfrentamos a técnicas basadas en verdades tan viejas como el antiguo Oriente y tan nuevas y universales como nuestro creciente conocimiento de las leyes cósmicas. Los antiguos maestros fueron delante de nosotros en su búsqueda de la verdad, pero hoy caminamos por su misma senda. Todo lo que estamos aprendiendo sobre el hombre interior y el espacio exterior encaja perfectamente con las enseñanzas del Yoga.

Siempre que se emprende seriamente el estudio de esta

disciplina apréciase un cambio notable en el aspirante. Allí donde se estudia se abren inmediatamente nuevas fronteras. Dondequiera que es seguida con fe las viejas formas desaparecen. Una nueva perspectiva, una nueva salud, una nueva conciencia y una nueva filosofía penetran impetuosas y vívidamente y transforman la vida individual.

En la costa oeste de los Estados Unidos encontré a un hombre joven que había sufrido una grave depresión nerviosa. Había sido un inveterado fumador y hombre físicamente débil. Los negocios amenazaban terminar con su salud. El Yoga le salvó. Me mostró algunas *asanas** (posturas) de Yoga; asimismo me hizo saber lo que *pranayama* (control de la respiración) había supuesto para él; me enseñó un poco sobre equilibrio y tranquilidad y me explicó cómo la disciplina yóguica había reconstruido su vida «milagrosamente».

Profesionales de toda América, actores, músicos, conferenciantes, cuyas vidas transcurren bajo una constante tensión y cuyos cometidos exigen un máximo de entrega física y mental, han aprendido el valor de este intrigador estudio. También lo han aprendido hombres de negocios, estudiantes y amas de casa. La edad no constituye un factor en la efectividad del Yoga. La enfermedad y los trastornos no disuaden de su práctica. La vocación y ocupación no importan. En Chicago, un corredor de Bolsa relataba cómo el Yoga había restablecido su salud y su carrera. En una de mis clases en la Universidad un estudiante aseguró que el Yoga le había provisto de una nueva voluntad de estudiar en un momento en que estaba pensando en dejar los estudios por causa de su inferioridad. Una mujer de sesenta años me asombró con su habilidad para conseguir posturas de Yoga después de un breve período de entrenamiento de doce semanas. En la bi-

* La correspondencia castellana de las palabras sánscritas de este libro se encontrará en el Glosario que se inserta al final del mismo.

biblioteca pública de Los Ángeles me llamó la atención un grupo de jóvenes arremolinados alrededor del fichero en el departamento de filosofía y religión. Pregunté a la encargada acerca de lo que estaba ocurriendo, y me contestó: «Hay una tremenda demanda de libros de Yoga. No disponemos de suficientes para atenderla».

La necesidad de un libro completo de Yoga había sido sentida por ambos, principiantes e iniciados. Algunas publicaciones destacaban el aspecto de la salud, otras, la filosofía, y muchas trataban de explicar los principios espirituales del Yoga en términos occidentales. Ha habido intentos de estudios biográficos, tratados técnicos y trabajos novelados de muchas clases; pero el libro de Yoga «completo» no había sido escrito nunca. Ahora ha sido escrito por un hombre eminentemente cualificado para hacerlo. Se trata de Suami Vishnu Devananda, discípulo del renombrado Sri Sivananda, a quien muchos consideran el primero de los maestros y más científico intérprete del Yoga. Suami Vishnu Devananda es, indudablemente, su más conocido discípulo.

Oí hablar por primera vez de Suami a un profesor amigo mío en Australia. Me escribió diciendo que en toda su experiencia no había encontrado nunca un profesor más lúcido y un exponente más impresionante del Yoga que «este notable joven hindú». Me apremió a conocer a Vishnu Devananda cuando viniera a los Estados Unidos. Estuve encantado de hacerlo, y durante varias semanas «Swamiji» fue mi compañero en clase, conferencias, como invitado en programas de televisión y en consultas privadas con gente de diferentes modos de vida que necesitaban técnicas para sobrellevarlas. Dondequiera que fue el éxito le acompañó. Dondequiera que tocó la vida, la enriqueció. Así fue y así tenía que ser, porque la ley del Yoga es la ley de la vida. La ciencia del Yoga guarda el secreto de la ciencia cósmica. La aplicación del Yoga presupone la percepción intuitiva del conocimiento universal y, a medida que fluye a través del canal del adepto,

arrastra a las personas hacia su corriente cósmica. Lo que acostumbramos a llamar una «fuerte personalidad» es, de acuerdo con el Yoga, pura conciencia en acción.

Muchos de los que hemos investigado en la India y otras partes del mundo nos dimos cuenta de que Suami Vishnu Devananda estaba idóneamente preparado para traer el Yoga a Occidente de un modo nuevo y sorprendente. La habilidad con el lenguaje le cualificaba para transmitir el significado esotérico, la notable condición física para demostrar las más avanzadas posturas, la autodisciplina para inspirar a otros. Disponía de la humildad necesaria para ser recipiente del poder cósmico y el integrado concepto filosófico para definir la más profunda verdad del Yoga: hay un momento en que el conocedor, el conocimiento y el objeto conocido son uno solo. Es en ese momento en el que el espíritu del hombre es reconocido como idéntico con el espíritu de Dios.

La perfección con que Suami Vishnu Devananda ha desarrollado *El libro de Yoga* es el mejor comentario a su docta forma de tratar el tema. Ha conseguido algo realmente extraordinario: la popular presentación de profundas verdades. Ha captado el espíritu inquisitivo del occidental y lo ha satisfecho con precisas y claras definiciones de función práctica. Por primera vez podemos comprender la práctica del Yoga como lo haríamos bajo la dirección personal de un avelado maestro.

La genialidad del trabajo de Suami Vishnu Devananda consiste en que trata el Yoga como un acercamiento unilateral a la vida. Practicar solamente *asanas* (posturas) no es sino otra forma de ejercicio físico. Si uno se consagra solamente a controlar la respiración (*pranayama*) está empeñado en una simple terapia. Si se repiten solamente afirmaciones (*mantras*) se practica una forma más de oración. El poder interior del Yoga se hace patente cuando los tres medios –*asanas, pranayama, mantras*– se unifican en una tarea de autodescubrimiento. Solamente entonces, cuando la dis-

ciplina del cuerpo, mente y espíritu está sintetizado, comenzamos a entrar en el más profundo misterio, un misterio que este libro interpreta y explica admirablemente. Ningún yogui ha captado la tricotomía de nuestra vida occidental tan bien como Swami Vishnudevananda; ninguno ha sugerido el remedio más cabalmente.

Aquí, lejos de la secreta sabiduría del pasado, un hombre joven ha conjuntado expertamente la filosofía de Oriente y de Occidente para integrar la vida individual y alcanzar una básica armonía con el medio ambiente del mundo que nos rodea. Ese Yo ilimitado que a menudo concebimos puede ser alcanzado ahora a través de una aventura apasionantemente relatada en *El libro de Yoga*.

MARCUS BACH, PH. D.

Iowa, noviembre 1959

*Dedicado a mi maestro
Suami Sivananda*

1. Filosofía y finalidad del Yoga

El hombre, no satisfecho con los modernos inventos y con el conocimiento de los siempre indescifrables misterios de la naturaleza, busca incansablemente un objetivo más allá. Cuando observa los milagros de la naturaleza a través del misterioso átomo, madre de todas las cosas, o a través de las estrellas y planetas que flotan ilimitados en ese vasto espacio y tiempo, chocando y alejándose entre sí, su intelecto rehúsa trabajar.

Este cansado intelecto, errando a través de galaxias en un espacio en el que nuestro planeta sólo es una mínima partícula, regresa lleno de desencanto y vergüenza.

El hombre ya no está satisfecho con su intelecto, la máquina de razonar que no aporta respuestas a sus preguntas: «¿Cuál es el propósito de la vida?»; «¿quién soy yo?»; «¿dónde iré?»; «¿es la muerte física el final de todo?», y otras similares. Este hombre intelectual que presume de conocerlo todo regresa a su plano incapaz de descubrir el final de las galaxias, la cosa más grande que puede conocer, o las formas de los electrones, lo más pequeño que puede aproximar a su razón. Su intelecto no puede penetrar por encima o por debajo de estas dos magnitudes a través de una ley desconocida.

Con un instrumento tan limitado como el intelecto es inútil tratar de hallar la verdad o medir las desconocidas profundidades de la eterna cuestión del porqué de la vida.

No podemos ignorar la verdad eternamente, si existe una verdad. En efecto, hay unos pocos que ya han trascendido la limitación de tiempo y espacio y pueden ver el pasado, presente y futuro sin este minúsculo intelecto. Estas personas son llamadas videntes o santos, y tienen un sistema de aprehender la verdad científicamente ideado que puede satisfacer el intelecto, aunque su conocimiento está por encima de él. Su método, engañosamente sencillo, es muy difícil para mentes impuras o desentrenadas. Utilizan los mismos rayos disipados de la mente que la mayoría de la humanidad utiliza para la percepción de las sensaciones externas, enfocándolos en los más recónditos y oscuros lugares del corazón. En su momento, estos rayos concentrados en un punto iluminan las espesas tinieblas de lo desconocido.

Mientras la mente errante se mueva hacia los objetos exteriores no hay posibilidad de enfrentarse a la verdad o a Dios.

Las respuestas a las cuestiones trascendentales no les vienen a los videntes o santos del estudio intelectual o de experimentos de laboratorio, sino de la desconocida e ilimitada fuente de sabiduría y conocimiento adquirida durante sus silenciosas horas de meditación, cuando la mente y el intelecto cesan de funcionar; porque el auténtico conocimiento de Dios o la Verdad y las respuestas a tales cuestiones solamente vienen cuando la mente y los sentidos alcanzan un grado de absoluto apaciguamiento.

La pregunta surge ahora por sí sola. «¿Existe Dios?», «¿hay otra vida después de la muerte?», «¿cuál es el objeto de la vida?», porque sin algún objeto no nos tomaríamos la molestia de buscar respuesta a estas preguntas.

Los pocos que poseen la verdad declaran que ella acabará con todas nuestras miserias. Cuando el hombre alcanza la verdad se enfrenta a algo que es, por propia naturaleza, eter-

namente puro y perfecto. Todas nuestras miserias proceden del temor a la muerte y a la enfermedad y de deseos insatisfechos. Cuando el hombre alcance la verdad o su naturaleza real descubrirá que es inmortal. En consecuencia, al no morir nunca, desaparecerá su temor a la muerte. Cuando sepa que es pleno y perfecto no tendrá más vanos deseos que satisfacer. De este modo, desechando el temor a la muerte, con la comprensión de su naturaleza real y sabiendo que el «reino de los cielos» está dentro de él, el hombre disfrutará de una felicidad perfecta, incluso, mientras viva en su cuerpo físico.

El objeto de la existencia es alcanzar, mientras se vive, un estado de liberación de la muerte, dolor, aflicción, vejez, enfermedad y renacimiento. Para desechar estas aflicciones cada religión tiene su doctrina. Muchos practicantes siguen ciegamente a sus líderes sin conocer el objeto de la vida y de la religión. Están satisfechos con creer sin practicar. Asimismo, los dirigentes de muchas doctrinas piden a su pueblo que los siga ciegamente. Este acto del ciego conduciendo al ciego ha hecho abandonar su auténtico camino a muchos fieles sinceros por falta de fe en el conocimiento teórico.

Todos los fundadores de religiones vieron a Dios; todos vieron sus propias almas; todos ellos vieron un futuro eterno. Predicaron lo que vieron. Dieron métodos para alcanzar este estado de experiencia o conocimiento en el que todo el mundo podría ver la naturaleza de su alma eterna e inmortal. Los actuales maestros y practicantes religiosos, más ocupados en predicar que en practicar, arguyen que tales experiencias fueron posibles solamente para los fundadores de la religión; ningún hombre puede ser realmente espiritual hasta que no haya alcanzado la percepción de estos maestros. Todo hombre necesita experimentar la verdad dentro de sí; solamente entonces desaparecerán todas sus dudas y miserias. Cristo dijo: «Si perseveráis en mi doctrina, seréis verdaderamente discípulos míos. Y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres» (San Juan 8: 31, 32).

La ciencia del Yoga ofrece un método, práctica y científicamente preparado, para buscar la verdad en la religión. Así como toda ciencia tiene su propio método de investigación, así también la ciencia del Yoga tiene el suyo y declara que la verdad puede ser experimentada, aunque esto solamente ocurre cuando se trascienden los sentidos y cuando la mente y el intelecto cesan de funcionar.

El maestro de Yoga no se detiene a probar su teoría a medida que avanza en ella, ni trata de demostrar o argüir en sus clases; su enseñanza es autorizada, puesto que él mismo ha experimentado lo que le enseñó su maestro. La verdad que enseña es una verdad aceptada, y los que estén preparados para ello la reconocerán intuitivamente. Por otra parte, ningún argumento o discusión puede hacer llegar la verdad a aquellos que no están todavía preparados o suficientemente evolucionados para recibirla.

El maestro sabe que gran parte de sus enseñanzas no son más que una siembra y que por cada idea que el estudiante comprende hay cien que no reconocerá conscientemente hasta que su mente esté preparada para comprenderlas y aceptarlas. Esto no significa que todos los maestros de Yoga insistan en que sus estudiantes acepten sus enseñanzas ciegamente. Ellos saben que al principio el estudiante no puede aceptar todo, y por eso insisten en que acepte solamente aquella porción de verdad que pueda probarse a sí mismo con sus propias experiencias. Al estudiante se le enseña que antes de que pueda llegar a comprender cosas más profundas tiene que desarrollarse y abrirse a través del servicio, devoción y una vida moral. A medida que el estudiante avanza por la senda del Yoga se hace consciente de muchas cosas que su maestro le había enseñado ya teóricamente. En cierta medida se aconseja al estudiante seguir las enseñanzas hasta que sea capaz de experimentar la verdad dentro de sí. Al principio se beneficiará del consejo y experiencia de los maestros que le han precedido. Ahora bien, cada hombre tiene que aprender a través de sus propias expe-

riencias. Caminando a lo largo de esta senda, verá señales dejadas como guía por los que han ido delante de él en cada etapa del viaje y, en su momento, dejará él mismo sus propias marcas a los que le sigan. Un auténtico estudiante no seguirá ciegamente estas señales, sino que únicamente se aprovecharía de ellas hasta que alcance el objetivo para no perderse en esta difícil senda.

La siguiente anécdota ilustra el punto: en cierta ocasión, en la India, un maestro se dirigía a un río sagrado para tomar un baño de purificación. Le acompañaban gran número de discípulos devotos. Como es costumbre, el santo llevaba una vasija para transportar el agua bendita del río sagrado. Al llegar a las arenas de la orilla el santo excavó un hoyo, enterró la vasija y apiló un montón encima como marca. Sus discípulos, que no sabían lo que había hecho, tan sólo repararon en que había apilado un montón de arena. Suponiendo que esto formaba parte de la ceremonia, hicieron montones similares a todo lo largo del banco de arena. Cuando el maestro terminó su baño, se dirigió a buscar la vasija. En lugar de encontrar un montón de arena, descubrió toda la orilla cubierta de montones similares. Atónito, preguntó la razón de todos esos montones. Al saber que únicamente habían tratado de imitarle, el santo quedó pasmado de la necesidad de sus discípulos que le imitaban ciegamente. No es preciso añadir que encontrar la vasija no resultó fácil.

Hoy día podemos encontrar tales devotos en todas las religiones. Gente que sigue ciegamente a sus líderes sin molestarse en buscar la verdad. La filosofía del Yoga y sus maestros no piden esta fe ciega. Piden paciencia al estudiante para aclarar, a medida que progresa, muchas cosas que parecían vagas al principio.

Existen varias formas de Yoga para alcanzar la conciencia universal o integrarse en el Ser Supremo. El Yoga es una ciencia por la cual el individuo adquiere la verdad. La aspiración de todos los yogas es alcanzar la verdad en la cual el alma individual

se identifica con el alma universal o Dios. Para alcanzar esto hay que trascender los diferentes vehículos o cuerpos del alma que constituyen el individuo o la conciencia individual.

En efecto, el espíritu* o pura conciencia en el hombre es indiviso, infinito en su naturaleza, inactivo e inmutable... El mismo espíritu se encuentra en todo... desde el mineral al hombre.

El espíritu o pura conciencia proyecta la mente y la materia. Su poder creativo constituye el agente oculto de la conciencia y crea formas de lo informe, conteniendo lo finito a lo infinito y obteniendo de este modo la autoconciencia o individualidad.

El espíritu o pura conciencia no cambia nunca. El mismo espíritu irradia en el mineral y en el hombre. A medida que se asciende en la escala de la evolución, el espíritu, como conciencia pura, varía en expresión. En el reino mineral, el espíritu se manifiesta a sí mismo en la forma más baja de sensibilidad, en la que la conciencia es apenas evidente. Ha sido probado, en cierto modo, por científicos de vanguardia que la vida puede ser creada a partir del mineral. Los experimentos en este campo continúan.

El primer científico en obtener vida de un objeto inanimado fue Andrew Cross, que experimentó con rocas. En 1837 trató de obtener cristales calentando eléctricamente una pieza de óxido de hierro con ácido clorhídrico y silicato de potasio. Pequeños granitos blancos aparecieron en la roca y, al cabo de veintiséis días, se convirtieron en réplicas exactas de insectos. Dos días más tarde, reptaban. Cross escribió: «Yo no he dado jamás a nadie, de pensamiento, palabra u obra, motivos para suponer que los considero (a los insectos) como una creación. Nunca he soñado con una teoría para explicar su aparición. Todo fue cuestión de suerte».

Otro científico, Morely Martin, que murió en 1838, aseguraba haber vuelto a crear vida de los más antiguos tipos de

* Las palabras «espíritu» y «alma» se utilizan indistintamente en este texto con el mismo significado.

roca. Calentó la sustancia hasta que fue reducida a cenizas y las sometió a una serie de operaciones hasta que se formaron minúsculos cristales que él llamó «protoplasma elemental». Finalmente, aumentó unas tres mil veces el tamaño de estos cristales y los que los observaron al microscopio pudieron ver en ellos miles de diminutos pececillos coleteando.

No existe razón alguna por la que la vida no pudiera ser creada a partir de materias aparentemente inertes como la roca y el metal. De acuerdo con la filosofía yóguica, no hay materia inerte, ya que toda materia es, en sí misma, conciencia. Los científicos nos dicen que el movimiento en las más ínfimas partículas de los átomos es increíble. Si hay movimiento, tiene que haber alguna energía que lo cause, y esta energía es la base de toda vida.

La antigua filosofía de los yoguis, que sostiene que hombres, animales, pájaros, peces, árboles, tierra, rocas y elementos son uno, es una teoría que está siendo gradualmente aceptada en el mundo científico del siglo xx.

La sensibilidad es más acusada y puede ser vista en los cristales que crecen con formas y contornos definidos. En el segundo nivel de evolución, superior al mineral, en el llamado reino vegetal, el estado de la conciencia es superior en grado al de los minerales, aun perteneciendo todavía al nivel subconsciente. Éste ha evolucionado posteriormente en el mundo animal con las distintas funciones psíquicas de la mente, donde la conciencia está más centralizada. Finalmente, con el posterior desarrollo del intelecto y otras funciones psíquicas, como la percepción, voluntad y conocimiento, el hombre es considerado como el ser más perfecto de la creación y el más alto en la escala de la evolución.

Por lo expuesto parece como si el alma hubiera ido evolucionando o transformándose desde el mineral al hombre, pero de hecho es el mismo alma a través de los fenómenos cambiantes de la evolución. El espíritu permanece el mismo en el reino mineral y en el hombre. Detrás de estas formas variables de con-

ciencia hay un espíritu inmutable, sin forma, que no es afectado en modo alguno por su expresión o sensibilidad, sino que permanece velado en varios estados de su evolución.

¿Cómo puede ser explicada la evolución del espíritu si es el mismo en el mineral y en el hombre? Esta aparente evolución es debida al desarrollo del cuerpo y mente en los que está integrado y a través de los que se manifiesta más o menos veladamente. La conciencia no es capaz de proyectar sus rayos al exterior cuando está cubierta con una pantalla negra como en los minerales.

Cuando estudiamos las plantas y animales observamos que de acuerdo con la naturaleza del cuerpo y con el desarrollo, hasta cierto grado, de la mente, el espíritu se expresa más claramente que en los minerales. Aquí la luz de la conciencia es vista a través de las gafas de color de la mente inferior. Aunque en el hombre el espíritu está menos velado por la mente y el cuerpo, hay todavía un velo que separa este espíritu o conciencia de su plena expresión. El hombre vive en un plano consciente. Los animales viven en un plano subconsciente. La conciencia en el hombre es superior a la subconsciencia. La conciencia universal está por encima de la conciencia individual y es el estado más alto de conciencia, en el que el hombre se identifica con su auténtico Yo o Dios.

A medida que la mente evoluciona, el velo que cubre el espíritu se hace más tenue y finalmente desaparece por completo. En este estado el alma experimenta su inmortalidad y su identificación con el Ser Supremo. Ésta es la aspiración de todos los yogas y el propósito de todas las religiones. El Yoga es un medio científico de conducir esta evolución, donde no existe dualidad, ni objeto ni sujeto, donde el conocedor, el conocimiento y lo conocido son todo una misma cosa.

Esto solamente puede alcanzarse cuando el hombre trasciende completamente la limitación del cuerpo y mente que oculta su pura conciencia o divinidad. Para trascender el cuerpo y mente y poder utilizarlos en su marcha hacia el ob-

jetivo el yogui sigue una rigurosa disciplina. Efectúa un detallado estudio de los vehículos en los que el alma o conciencia está contenida. Un amplio conocimiento de estos cuerpos o vehículos a través de los cuales se expresa el espíritu es esencial antes de poder percibir el sujeto de dicho espíritu.

El hombre es más complejo de lo que generalmente se cree. No es solamente un cuerpo físico y un alma, sino que es también espíritu puro con diferentes vehículos o cuerpos para su expresión. Estos vehículos del alma, de diferentes grados y densidad (el cuerpo físico es el más denso y precedero), se manifiestan en distintos planos, tales como el físico, el astral y otros.

El cuerpo causal es el más sutil de los tres cuerpos. El hombre, aun poseyendo los tres, actúa principalmente con el físico. Hasta un punto muy limitado actúa también con el astral, especialmente durante el sueño y, en los estudiantes de Yoga, durante la meditación.

En los capítulos siguientes trataremos separadamente de los diferentes cuerpos, sus funciones, características y otros aspectos tales como la manera en que pueden ser controlados y conservados adecuadamente para que podamos servirnos de ellos en las necesidades particulares de nuestra evolución.

Después de alcanzar un perfecto conocimiento y control de los tres cuerpos, el individuo acomete la introspección y se pregunta: «¿Quién soy yo?».

No ha sido ciertamente la moderna psicología la que ha enseñado este proceso de introspección por el cual el individuo se enfrenta con la Verdad o Dios; donde uno constata que no existe dolor ni aflicción, superioridad o inferioridad, ni cualquier individualidad o separación.

Este conocimiento aporta una sensación de unidad con todo el mundo. El hombre ya no se ve a sí mismo como hombre, sino idéntico con el Ser Supremo. Esta experiencia sobrepasa la comprensión ordinaria. Aporta esa paz a la que la Biblia se refiere como «la paz que sobrepasa toda comprensión». Es el fin de todo conocimiento o Vedanta. No hay dis-

tinción entre conocedor, conocimiento y objeto conocido. En este estado no hay nada que no se conozca, puesto que el espíritu o Ser Real es el conocimiento mismo.

Si se supiera cuánto tiempo lleva adquirir el conocimiento, incluso sólo teórico, de los Vedantas, con el que se embrollan los más avanzados hombres de hoy, etnológicamente hablando, podría entonces imaginarse lo arduo que resulta experimentar estas verdades grandiosas: «El hombre es Dios», «Yo soy Dios», «Yo estoy en todas partes» y «Yo soy el Yo de todo». Todo el Yoga y la filosofía Vedanta están basados en la teoría de la unidad, que puede ser alcanzada con el gradual perfeccionamiento a través de la reencarnación.

Aunque los partidarios de varias religiones no creerán esta verdad de la unidad del alma, algunos de los grandes profetas, como Jesús, proclamaron: «Mi padre y Yo somos uno». «Yo estoy en Ti, Tú estás en Mí.» La mayoría de los fieles no comprenden el significado de tan gran sabiduría y condenan las teorías de reencarnación y evolución de la conciencia o espíritu. Pero en la Biblia está claramente establecido. En San Juan 3: 3-7: «Jesús respondió y le dijo: “En verdad, en verdad te digo que quien no naciere de nuevo no podrá ver el reino de Dios”».

Dícele Nicodemo: «¿Cómo puede nacer un hombre siendo viejo? ¿Puede acaso entrar en el seno de su madre para renacer?».

«En verdad, en verdad te digo –respondió Jesús– que quien no renaciere del agua y del Espíritu no puede entrar en el reino de Dios. Lo que es nacido de la carne, carne es; mas lo que ha nacido del Espíritu, es espíritu. Por tanto, no extrañes que te haya dicho: Os es preciso nacer de nuevo.»

Si la teoría de la reencarnación y la ley de acción y reacción no son aceptadas, ¿cómo podemos explicar las miserias y sufrimientos de este mundo? En toda religión y en todo tiempo vemos gente que sufre enfermedades, vejez y pobreza. En todos los países hay personas fuertes y débiles, sanas y

enfermas, pobres y ricas, independientemente de sus creencias en Dios y sus religiones. Hay algunos cuyas vidas parecen prosperar y que, aparentemente, no creen en un Ser Supremo; y también hay muchos otros que son buenos y religiosos, y, sin embargo, son menos afortunados.

Si Dios es misericordioso, ¿cómo puede permitir que un hombre sufra mientras otro disfruta en el mismo lugar, si ambos Le aceptan como Todopoderoso? Ciertamente, Dios no puede manifestar preferencia por uno y malquerencia por otro, si es misericordioso y amante. Ni se puede aceptar la teoría de que el hombre vaya eternamente al cielo o al infierno sin ninguna misericordia del Dios todomericordioso. Si en la tierra un padre perdona al hijo malvado, ¿por qué el Padre Supremo, todo amor, no iba a hacerlo, si existiese?

Nuestra vida en este planeta puede durar cien años, de los cuales gastamos cincuenta en dormir y soñar. Parte del tiempo lo pasamos en la infancia, que es un estado casi subconsciente. Cuando llegan la enfermedad y la vejez el estado mental del hombre se deteriora y, atormentado entre el temor y la esperanza, vive casi en el plano del sueño.

Hay, en verdad, muy poco tiempo para que el hombre comprenda a su Padre y evolucione a un estado más avanzado. Antes de que la mayoría de las personas sean capaces incluso de creer en Dios están muertas. ¿Vamos a creer entonces que, porque no pudieron llevar una vida más elevada en el corto período en que vivieron, están castigados a sufrir eternamente en el infierno? ¿No hay, pues, oportunidad para ellos de alcanzar la salvación?

De nuevo es demasiado simple suponer que Dios es una fábrica de hombres, que manufactura diariamente nuevas almas, las cuales envía a la tierra para sufrir y, finalmente, despacha al cielo o al infierno en un ciclo eterno.

Si no existe la reencarnación, ¿cuál es el objeto de todo el conocimiento y sus instituciones, como bibliotecas y laboratorios, iglesias y templos?, ¿por qué no utilizamos nuestro