

SWAMI TILAK

EL PENTÁGONO DEL YOGA

GRAN FRATERNIDAD UNIVERSAL, CIUDAD DE MÉXICO

4 DE FEBRERO DE 1975

La espiritualidad siempre es bienvenida en todas partes porque no es propiedad de ninguna persona ni de ningún país. La espiritualidad es la búsqueda del ser mismo; sin el conocimiento del ser, nadie puede ser feliz. La felicidad no existe en las cosas mundanas, existe en el propio ser. Esto no significa que tenemos que rechazar las cosas que nos rodean y dejar al mundo, sino que tenemos que comprender su naturaleza. Hay dos procesos de conocer las cosas: uno es el de la observación y otro el de la realización. Nosotros percibimos las cosas, las observamos y después tratamos de comprender qué son. Por ejemplo, cuando vemos una fruta, queremos conocer su sabor y sus propiedades. Hay personas que no están satisfechas con la belleza de una flor y quieren saber cuál es su causa; ellas tratan de introducirse en la planta, que invariablemente está ligada a la flor, para conocer cuál es la fuerza que se manifiesta en la forma de la planta. De ese modo, directa o indirectamente, estudian todo el proceso de la vida, porque ninguna belleza es posible sin la vida. Cuando cortamos o separamos la flor de la planta, su belleza se destruye; podemos ponerla en un florero, pero la flor no podrá mantener su belleza por mucho tiempo, porque la belleza es la belleza sólo mientras está relacionada con la vida. Por lo tanto, el secreto de la belleza es la vida y el secreto de la vida es desconocido. La palabra *desconocido* no indica que lo desconocido no pueda conocerse. La verdad eterna es desconocida, pero puede conocerse. ¿Cómo? Al respecto hay muchas teorías controvertibles. Hay quienes dicen que el proceso científico puede llevarnos a conocer todos los aspectos de la verdad, pero a mí le parece que la observación, que es el proceso más importante en el campo de la ciencia, tiene su límite; porque esta observación siempre es objetiva y no existe cosa alguna que pueda revelar todos los aspectos de su existencia. No es posible. El hombre tiene el poder de hablar, y a pesar de eso no puede expresar todos sus

sentimientos y emociones. Ni aun un poeta puede expresar todo lo que tiene dentro de sí. Es por eso que no podemos comprender a otros, a pesar de que nos esforcemos.

Como dije anteriormente, todo el campo del conocimiento se divide en dos partes: la observación y la realización. A veces creemos que la ciencia está en los aparatos como el televisor, la radio o las grabadoras, pero en realidad éstos son simplemente la aplicación de la ciencia. La ciencia verdadera está presente en la actitud del hombre, en cómo piensa. Si una persona trata de buscar la verdad sin implicar sus sentimientos y emociones, entonces se trata de un científico; la gente común busca la verdad implicando sus emociones. A veces existe un conflicto entre los científicos y la gente común porque ésta trata de ver la verdad a través de lentes de colores, mientras que los científicos tratan de ver las cosas con los ojos descubiertos y bien abiertos; para ellos no es importante que una cosa les guste o no, sólo quieren ver la verdad. El poeta habla según sus emociones del ambiente maravilloso que existe en el momento de la salida del sol, pero un científico no puede satisfacerse con esta descripción; cuando el científico dice que el sol no sale, la gente tiene problemas... "Pero si nosotros vemos todos los días salir el sol; este hombre debe estar mal de la cabeza". Incorrectamente vemos salir el sol, porque nuestra ignorancia está implicada en nuestras conclusiones, y de esta implicación resulta la confusión. Los sentimientos y las emociones son muy dulces y la sabiduría es dura y amarga, pero ¿qué se puede hacer? Un buscador de la verdad no debe ser víctima de las emociones y los sentimientos. La ciencia es la sabiduría sistematizada. En toda época se ha tenido algún conocimiento. Aun aquellos que vivían en la edad de piedra lo tenían, pero su conocimiento no estaba sistematizado. La ciencia surge cuando el hombre empieza a sistematizar su información. Sin duda estamos viviendo en una época científica, pero en ella también existen sentimientos. La gente que no tiene un criterio amplio piensa que aquello que no tiene forma de máquina no es científico. Cuando alguien habla sobre Dios, aquellos que se consideran científicos tratan de negarlo, diciendo: "No podemos demostrar la existencia de Dios en los laboratorios" y concluyen que Dios no existe. Lo mismo dicen del alma. Pero, pobres de ellos que no saben que muchas cosas

en el mundo nunca pueden demostrarse. En el campo mismo de la ciencia hay fenómenos que no pueden probarse, pero existen. Entonces, la ciencia no es el camino de la comprobación, sino del pensamiento apropiado.

Ahora tenemos que pensar en la espiritualidad apropiadamente. ¿Tiene la espiritualidad base? ¿Tiene un sistema? Sin duda, la espiritualidad tiene su sistema, pero este sistema no cabe en los modelos fijados por los tiempos modernos. Dicen que cuando se descubrió la electricidad y se publicó algo sobre ella en la *Enciclopedia Británica*, muchos científicos negaron su existencia y dijeron que en caso de que la electricidad existiera, no podría servir a ningún propósito. Estas palabras quedaron escritas. Sin embargo, ahora sabemos que la electricidad sirve más que cualquier otra fuerza en el mundo. Por eso, no todas las cosas pueden caber en lo establecido. La espiritualidad tiene su camino, su modo, y no debemos imponerle ningún patrón. Refiriéndome al campo de la experiencia, yo dije anteriormente que la observación no puede ayudarnos. Por ejemplo, un día u otro día, todos llegamos a sufrir de dolor de cabeza, pero nadie puede experimentar el dolor de cabeza fuera de su propia cabeza; ni siquiera un médico experto puede expresar el dolor de otra persona. Las palabras “yo tengo dolor” son sin duda la evidencia de mi dolor. Asimismo, en el campo de la realización sólo existe la autorrealización. Nadie puede realizarse por otra persona. La autorrealización es la realización del ser mismo. En este campo no es deseable la intervención o interferencia de otras personas. Por eso el yoga trata de convencer a la gente que entre en sí misma. Sin duda en esta época estamos muy influenciados. Cuando se habla sobre espiritualidad, muchos jóvenes preguntan: “Swami, ¿puede usted demostrar lo que está diciendo?”. Yo les digo: “No. Este camino no es para demostrarse, es para realizarse. Entren en sí mismos y podrán realizar la verdad”.

Tenemos cinco niveles en nuestra vida: físico, vital, mental, intelectual y espiritual —o intuitivo. En el campo físico necesitamos algo que nos ayude a disciplinar nuestro cuerpo, pero nadie puede disciplinar exclusivamente el cuerpo. Si alguien quisiera cultivar solamente el cuerpo, tendría que hacerlo en el cementerio, porque el cuerpo puro existe solamente allí. Cuando decimos

que estamos disciplinando el cuerpo significa que estamos disciplinando todo el canal de la acción. Por eso el *hatha yoga*<sup>1</sup> no puede limitarse únicamente a las posturas, pues en ellas influyen la respiración y la mente; en realidad, se trata de la integración de toda la existencia, de la sistematización de toda la actividad. Existe actividad en la mente, en la respiración y en la sangre. Toda esta actividad tiene que sistematizarse y este es el propósito del *hatha yoga*. Aquel que no quiere sistematizar su mente y su respiración, no puede sistematizar a su sangre. El problema con muchas personas es que quieren hacer las posturas de *hatha yoga* simplemente para aumentar su belleza física. La belleza desligada, separada de la vida, no es posible. Cuando uno habla sobre la respiración y la disciplina mental, a aquellos que solamente están interesados en su apariencia física no les interesa escuchar. No saben que la belleza no puede mantenerse sin disciplinar la vida. Ustedes pueden ver que los niños no necesitan de ningún maquillaje, sus labios tienen el rojo natural. En donde hay sangre pura, hay color.

En el campo del yoga, uno tiene que aumentar su energía internamente. Cuando uno tiene pureza de pensamiento la respiración es apropiada, la sangre es pura y la belleza está presente automáticamente. Amigos míos, para lograr la disciplina física necesitamos disciplinar nuestra acción, porque aquel que no sabe actuar apropiadamente seca su sangre: actúa muy poco, desea mucho, y cuando no puede realizar sus deseos sufre terriblemente. En varias partes del mundo he dicho a los estudiantes universitarios que cuando tienen tiempo de estudiar, no lo hacen y se dedican a hacer huelgas con cualquier pretexto, pero cuando tienen exámenes tienen una gran angustia, ya que las calificaciones no se obtienen según su deseo, sino según su esfuerzo. Algunos estudiante desean tener buenas calificaciones sin estudiar, y al no conseguirlas, quieren suicidarse; pero nosotros no venimos al mundo a suicidarnos, sino a vivir. Necesitamos un gran valor para vivir, y aquel que no tiene este coraje, no es un joven, se comporta como un viejo cansado de todo. En la actualidad los viejos quieren vivir y los jóvenes quieren morir. Es un gran problema.

---

<sup>1</sup> Yoga de la actividad física.

Tenemos que crear en nosotros el deseo de vivir. Y para vivir tenemos que actuar apropiadamente. El edificio de nuestros anhelos debe descansar en los cimientos de nuestra acción. Aquel que tiene unos cimientos fuertes, profundos, puede construir un edificio muy alto. El karma yoga<sup>2</sup> dice que el hombre debe trabajar. Yo no voy a pedirle a los jóvenes que se vayan a las cuevas a meditar. No tendrían ningún beneficio en hacerlo. Ustedes están en el mundo para trabajar y no deben escapar a sus deberes en el nombre del yoga. Se necesita una energía interminable para luchar contra las rocas de los obstáculos. Yo no creo en la espiritualidad que hace a la gente inactiva, pero al mismo tiempo no me gusta la gente intranquila. Lo que necesita la sociedad en este momento es de gente activa trabajando con tranquilidad. Siempre que veo a una persona activa, pero calmada, me siento feliz. La energía no debe utilizarse incorrectamente, porque toda actividad consume nuestra sangre, nuestra energía. Antes de actuar debemos fijar el objetivo de nuestra vida y después debemos usar toda la energía para llegar a esa finalidad.

Desgraciadamente, en la sociedad existe un ambiente de abatimiento. Debemos dejar el abatimiento y vivir con una gran esperanza. Una persona sin esperanza es peor que una piedra. Hay quien dice: “Como soy renunciante, espiritualista, me siento en mi casa, duermo bastante y no hago nada más”. Pero esto no es espiritualidad, es una confusión. Ustedes van a tener mucho tiempo en la vejez para sentarse en un sillón; la juventud no es para eso. Luchando en la vida, deben meditar. Cualquier persona puede meditar sentada en una habitación, pero solamente una persona de coraje puede meditar luchando en la vida diaria. Necesitamos esta clase de personas. Hay quien dice: “No quiero salir de mi casa porque en las calles mi mente se puede perturbar”. ¿Qué clase de meditación es esa? ¿Qué clase de espiritualidad? ¡Miedo de andar en las calles! ¡Miedo del ambiente de las ciudades! El otro día que visitamos Jalapa, una persona me dijo con toda seriedad: “Swami, yo no quiero vivir en México...”

—¿Por qué?

—¡Todo el ambiente está contaminado!

---

<sup>2</sup> Yoga de la acción.

—Tal vez en el futuro va a contaminarse el ambiente de todo el mundo. ¿Qué va a hacer entonces? ¿Va a marcharse a otro mundo?

¿Hasta qué punto vamos a evitar los problemas? ¿Hasta qué punto vamos a temer al mundo, al ambiente en el que vivimos? En lugar de tener miedo del ambiente, debemos dominarlo y vivir en donde estemos con una gran confianza. Amigos míos, en el ser existe una gran capacidad de vencer todas las debilidades. En la India hace algunos años la gente usaba un veneno para matar ratones... Muchos de ellos morían, pero empezaron a nacer otros más grandes que podían saltar del suelo al techo y se alimentaba del veneno. Ustedes tienen poder de digerir hasta el veneno, pero tienen miedo. Tienen miedo del humo, miedo de todo... Me parece que el miedo del humo nos mata más que el humo mismo. Yo no digo que sea sano vivir en un lugar contaminado, pero no debemos tener miedo. Siempre debemos pensar en dos cosas: todos tenemos que morir físicamente un día u otro, y nadie puede morir dos veces. Entonces ¿por qué temer? No hay ninguna medicina que pueda hacerme inmortal y ningún proceso en el mundo que pueda matarme dos veces. Por eso, debemos cumplir con todos nuestros deberes sin ningún miedo. Es la esencia del karma yoga: fijar el blanco de la actividad y actuar con toda la fuerza. Sin duda, el deseo contamina nuestra mente, pero aquel que actúa sin deseo con toda la fuerza realiza el objeto de su vida muy fácilmente.

El tercer nivel para disciplinar la mente es el *prema* yoga, el yoga del amor. Todos aman, o por lo menos pretenden amar. Cuando la gente dice: “yo le amo” y pregunto por qué, la respuesta es de este tipo: “por su cabello negro” o “por sus bellos ojos”. Pero yo no soy el cabello, ni tampoco los ojos. Si en el futuro yo perdiera mis ojos, también necesitaría de alguien que me amara. Y aquel que me ama hoy por mis ojos no va a amarme mañana cuando los haya perdido. Ese amor no es verdadero, es sólo un pretexto. Necesitamos verdaderamente amar y ser amados. Aquel que ama al alma es un amante verdadero, y aquel que ama al cuerpo no sabe nada sobre el amor, es una víctima de la sensualidad. Simplemente repite “yo te amo, te amo, te amo”, pero en unos días su amor se termina. A veces la gente se divorcia a los seis meses de haberse casado. ¿Qué clase de amor es ese? El *prema* yoga trata



de convencernos de que amemos a la persona por la persona misma. Yo puedo amarlo para mí o puedo amarlo para usted. Cuando yo lo amo para usted, mi amor es verdadero. Cuando yo lo amo para mí, mi amor no es verdadero, es solamente una forma de explotar sus sentimientos. Yo le digo que lo amo porque quiero realizar mis intereses... como le digo que lo amo, usted me ayuda. Pero eso no es amor, es un negocio. Si usted me ama, yo le amo... ¡qué gran negocio! En el campo del amor verdadero no existen los negocios. Usted me ama o no me ama... yo lo amo. Es el amor verdadero. El amor verdadero es divino. Cuando decimos que Dios es amor significa que tenemos que quemar toda la lujuria, toda la sensualidad en el fuego del amor verdadero.

Después tenemos el *jnana* yoga, el yoga de la sabiduría. A través de este yoga podemos comprender nuestra verdadera existencia. Saber quién soy yo es más importante que ninguna otra cosa. Amigos míos, ustedes pueden hacer lo que quieran, pero sin conocer al ser mismo no van a poder encontrar la satisfacción. No hay pretexto. Todos estamos viviendo en el mundo para nosotros mismos. Nadie nace por otros ni muere por otros. Debemos analizar toda nuestra actividad y veremos que en la profundidad de ella existe esta causa. El yoga no trata de perturbar esta, que es la base de la personalidad, simplemente sugiere: "Puesto que usted está viviendo en el mundo para usted mismo... ¿por qué no trata de averiguar quién es usted?" Por eso, el yogui se pregunta "quién soy yo" y se responde: "yo no soy el cuerpo, tampoco los sentidos, la mente, ni el intelecto. Yo soy más allá. Incluso soy muy diferente del ego". Cuando uno descubre esta verdad en sí mismo, trasciende todos los límites y siente la presencia del ser en todas partes. Esta persona no puede odiar a nadie. Ama a todos como ama al ser mismo. Cristo dice en la Biblia "ama a los otros como te amas a mí mismo".<sup>3</sup> Aquel que dice que ama a otros más que a sí mismo es un hipócrita. Nadie puede amar a otros más que al ser mismo. En realidad el problema es que no amamos a otros como nos amamos a nosotros mismos. Pero después de conocer la verdad podremos amar a todos. La verdadera meditación es la convicción de que "lo que yo soy, es todo el universo", es la meditación en la existencia eterna: *yo soy*.

---

<sup>3</sup> Mc 12, 28-34.

Hace tres años dije una historia aquí en México que voy a repetir ahora. Un día un rey llamado Janaka tuvo un sueño en el que vio a otro rey atacar su reino. La invasión fue tan fuerte, que Janaka no pudo resistirla y, vencido, se presentó ante su oponente. Éste le otorgó la libertad a condición de que dejara el reino en veinticuatro horas. En el destierro, Janaka vio a unas personas distribuyendo comida y les pidió de comer.

—No queda nada, Señor. Todo se ha terminado.

—¡Me muero de hambre! ¡Por favor denme algo!

Después de mucho hurgar, encontraron un poco de arroz quemado y cuando se lo estaban ofreciendo, un ave de rapiña descendió de un árbol y tiró el arroz al suelo. Janaka gritó. El sueño terminó. Alrededor estaban sus ministros, sus esposas y sus hijos.

—¿Qué ocurre, Señor?

—Díganme, ¿*esto* es verdad o *aquello* era verdad?

Nadie podía comprender a qué se refería con *esto* y con *aquello*.

Afortunadamente, llegó un sabio a la corte y el rey le repitió la misma pregunta.

El sabio respondió: “*Esto* no es verdad, *aquello* tampoco era verdad. Cuando tenemos *esto*, no tenemos *aquello*, y cuando tenemos *aquello*, no tenemos *esto*. *Esto* y *aquello* son transitorios”.

—Si *esto* no es verdad y *aquello* no es verdad ¿qué es verdad?

—Tú eres verdad. Sin ti *aquello* no fue posible y *esto* no es posible. ¿Quién tiene la experiencia del mundo? ¡Tú! ¿Quién tuvo la experiencia del sueño? ¡Tú! ¿Quién tendrá la experiencia del cielo? ¡Tú! Tú eres el centro de todo lo que haces.

El ser es lo más importante del mundo. Me sorprende que la gente encuentra tiempo de hacer todo, menos de conocer al ser mismo. No tenemos tiempo de conocer lo que está más allá de la muerte, pero hay un tiempo para morir, porque la muerte no da ninguna concesión a nadie. Ya sea que usted esté ocupado, desocupado o preocupado, la muerte llega y dice: “Ahora tienes que partir”. En un momento todo se termina: la ocupación, la desocupación y la preocupación. La muerte es tan terrible que no escucha ninguna protesta.

Ustedes pueden marchar por las calles de la Ciudad de México protestando



contra el presidente, pero no pueden protestar contra la muerte. Ustedes pueden gritar y llorar, pero la muerte dice: “Yo estoy más allá de todo y no escucho a nadie”. En el reino de la muerte no existen protestas, existe la espada de la sabiduría que puede acabar con la muerte. El sabio le dice: “¡Muerte, ven!”, y la muerte no va porque le tiene miedo. Aquel que está muerto antes de morir, no puede morir nunca. El sabio está muerto antes de morir ¿quién lo puede matar? La muerte se rinde al sabio, el sabio no se rinde a la muerte. ¿Dónde existe la muerte? La muerte no existe. La muerte es solamente un resultado de la limitación creada por la ignorancia.

Esta tarde que di una conferencia y hablé sobre la inmortalidad del ser, una persona me preguntó: “¿Swami no le tiene miedo a la muerte?”.

Le respondí: “Espere un poco por favor, porque las palabras no valen nada. El futuro va a probarlo”.

A veces se dice que el discípulo supera al maestro. Aunque no me considero un maestro, ustedes están escuchándome y entonces tienen que aventajarme. Entonces, no es importante si yo tengo miedo o no, ustedes tienen que dejar su miedo. La mayor renunciación es la renunciación al apego y al miedo. Aquel que no tenga miedo ni apego es un verdadero renunciante. De otra manera, el que se dice renunciante es solamente una persona de ropa escasa<sup>4</sup>, pero en realidad una persona así no es renunciante.

Finalmente tenemos el *bhakti yoga*<sup>5</sup>, que significa la realización de Dios en todas partes. El *bhakti yoga* no es una actitud intelectual: es experiencia, es realización, es sentir a Dios en todas partes. Un día que un santo llamado Namadeva estaba cocinando, llegó un perro, tomó un pedazo de pan y huyó. El santo corrió detrás de él con un recipiente de mantequilla y le gritó: “¡Espera! ¡No te comas el pan seco! ¡Toma un poco de mantequilla!” Para él, Dios había llegado en la forma de un perro. ¿Cuál es la diferencia entre Dios y un perro?<sup>6</sup> La diferencia está en nuestra comprensión. ¿Qué hace la diferencia entre un amigo y un enemigo? Solamente la comprensión, la actitud. Aquel que puede trascender la actitud, puede amar a todos. Un devoto verdadero es aquel que

---

<sup>4</sup> En la India los renunciados sólo usan un pedazo de tela para cubrir su cuerpo.

<sup>5</sup> Yoga de la devoción.

<sup>6</sup> Swami Tilak solía usar esta comparación a partir de un juego de palabras en inglés entre *God* y *dog*.

ha cruzado el campo de las emociones y sentimientos y siente en todas partes la presencia de Dios.

Con estas palabras yo les agradezco muchísimo por su presencia y atención.