

el ego Y EL SER



RATAN LAL

*Acabe con
el ego
de una vez
por todas*



Primera edición en español: noviembre de 1998

Segunda edición: octubre de 1999

Traducción: Natalia García Prieto, Victoria Burillo,
Pedro Montero y Luis Alonso Muñiz

Portada: Pintura de Rajastán, del siglo XVII.

Simboliza el aspecto femenino como energía primaria,
cuando todo el proceso cósmico se disuelve y retorna a
su existencia pura.

D.R. © EDITORA Y DISTRIBUIDORA YUG, S. A.
Puebla 326-1, Col. Roma,
C.P. 06700, México, D. F.

Prohibida la reproducción parcial o total
sin permiso por escrito de la casa editora

IMPRESO Y HECHO EN MÉXICO

ISBN 968-6733-45-0

Nota

LOS SIGUIENTES ARTÍCULOS se han formado a partir de extractos de varias pláticas informales que dio el señor Ratan Lal durante 1996 en Prashanti Nilayam, el *ashram* de Sathya Sai Baba. Usualmente, después de las actividades de la mañana (*Omkar*, *Suprabatham*, *darshan* y *bhajans*), diferentes personas, altamente preparadas y aprobadas por Sai Baba, dan pláticas sobre espiritualidad, dirigidas en especial a los visitantes extranjeros que vienen de diferentes países. Ratan Lal es una de ellas.

Obviamente, dada la índole del material (charlas sobre la espiritualidad, como tema único), existen muchas ideas, ejemplos o conceptos repetidos, algunos de los cuales consideramos necesario dejar para una mejor continuidad y comprensión del texto.

El editor

Contenido

Identidad equivocada	9
“Yo” es el primer pensamiento	15
La mente, ¿qué es?	23
El estado natural del Ser	31
La Conciencia pura	37
La técnica de la autoindagación	47
La visión sin principio ni fin	57
La entrega	67
El ego y el Ser	79

Identidad equivocada

LA MAYORÍA DE NOSOTROS sufrimos en la vida debido a nuestra identidad errónea. Bhagavan Baba nos ha venido aconsejando en sus charlas y en sus discursos que encontremos nuestra verdadera identidad y que descubramos lo que realmente somos por medio del camino de la autoindagación. La autoindagación se considera como un camino directo que cuestiona frontalmente la existencia misma del yo irreal. Todo lo que tenemos que hacer es deshacernos de la noción equivocada del yo. Normalmente, cuando se le pregunta a una persona “¿Quién eres?”, la respuesta es: “Yo soy esto, yo soy aquello, soy alto, soy bajo, estoy preocupado o feliz”. Es el ego el que dice “soy esto o soy aquello” y como consecuencia limita al Ser infinito a un organismo sicofísico finito. El cuerpo es denso y la mente es sutil y debido a esta sutileza refleja la luz del Atma y se considera ella misma como una identidad independiente, olvidándose de su origen y sustento. El instrumento mente-cuerpo, inerte por naturaleza, es movido por una fuerza superior, y en lugar de fundirse con su origen utiliza el poder divino, gracias al cual aparece como consciente, para satisfacer los deseos físicos y mentales.

El ego se considera autónomo y duda de la existencia de su origen. Al olvidar su base, que es el Ser, el ego se identifica con el cuerpo y por tanto limita al Ser. Así, ejecuta muchas prácticas espirituales para liberarse de la esclavitud creada por él mismo. La realidad es equivalente a la pérdida del ego, que misteriosamente se levanta entre la inteligencia pura y el cuerpo inconciente, identificándose erróneamente con el cuerpo individual. Cuando se busca la identidad del ego, siendo que es una no entidad, se desvanece. La liberación es liberarse del yo individual, y no para el yo individual. El Ser es como el espacio infinito o el cielo. En términos relativos hablamos del cielo de la India o del de Pakistán, del de China, etcétera, pero de hecho "el cielo es sólo el cielo". La individualidad es un mito de la imaginación, surge cuando el Ser ilimitado se identifica con el cuerpo limitado. Si buscamos el origen del ego, éste desaparece. Individualizar lo indivisible es como dibujar rayas en el agua.

El Atma es la base de la relatividad y al mismo tiempo la trasciende. El Atma es aquello de lo que todo surge y hacia lo cual todo vuelve. El Atma es eterno. Se mantiene inafectado por cualquier cosa que aparezca o desaparezca en él. Es el Testigo en cada uno y no es afectado por las alegrías y las tristezas ni por los placeres y las penas que el complejo

cuerpo-mente experimenta. Todo lo que parece existir no existe separado del Atma (*Sat-Chit*).

Ustedes saben que **ustedes son**, no pueden negar su existencia en ningún momento, pues deben estar ahí para negarla. Esta existencia pura se alcanza cuando se aquieta la mente. La mente es una facultad del individuo dirigida hacia afuera; si se vuelve hacia adentro se aquieta con el transcurso del tiempo y entonces sólo el "Yo soy" permanece, "Yo soy" es la verdad total.

La indagación "¿Quién soy yo?" tiene que ser continua durante nuestro estado de vigilia, a diferencia de otras prácticas. No se puede restringir a media hora por la mañana y media hora por la noche. En esta práctica no debe uno ir con los pensamientos sino contra ellos. En cualquier momento del día, cuando cualquier pensamiento ocurra, cuando surja una reacción o se sienta el deseo de expresar una opinión o de comentar acerca de algo, debe uno inmediatamente revertirlo y tratar de descubrir a quién pertenecen esas ideas. Al hacerlo uno podrá distinguir entre el ego y el perdurable trasfondo de silencio que es el Ser. El falso yo surge y se establece; el Ser es iluminación constante. No tomen en cuenta al ego y sus actividades, sólo vean la luz que hay detrás. El ego es el pensamiento de yo; el verdadero yo es el Ser. El estado de permanecer libre de

pensamientos es el único estado real. Todo surge con el pensamiento de yo o conciencia de yo. Traten de adherirse al pensamiento de yo y los demás pensamientos desaparecerán. Mediante esta práctica el pensamiento se habituará a estar refugiado en su propio origen. La mejor ocupación para la mente es encontrar su propio origen y no extraviarse de él.

Había una vez un rey y una reina que vivían en sus dominios, disfrutando de la vida mundana. Después de algún tiempo, la reina se preguntó cuál era el propósito de la vida, cuál era la diferencia entre un ser humano y un animal. "Si se trata sólo de disfrutar de los placeres de los sentidos, entonces no hay ninguna diferencia". La reina meditó sobre todas estas cuestiones por algún tiempo y luego se aventuró en el proceso de la autoindagación. Al paso del tiempo la reina fue iluminada; se volvió indiferente hacia la vida mundana que antes había llevado y el rey lo notó. Le preguntó la causa de su indiferencia hacia los placeres del mundo y ella le dijo que había estado practicando la autoindagación. Entonces el rey también decidió abandonar el palacio, el reino, a su esposa y a su familia e irse al bosque a dedicarse a su indagación. La reina gobernaba el reino en ausencia de su esposo, pero después de un tiempo quiso saber cómo iba progresando su esposo; se fue a buscarlo disfrazándose como un sabio. El

rey se sintió muy feliz de conocer a un sabio y le dio la bienvenida con la debida ceremonia. El sabio le preguntó al rey las razones de su estancia en el bosque y la naturaleza de las disciplinas espirituales que efectuaba. El rey contestó: "He dejado mi reino, mi palacio y mi familia, he renunciado a todo excepto a las necesidades absolutamente básicas como una choza y una jarra de agua". Dijo que practicaba austeridades para encontrar su verdadera identidad. El sabio observó: "No has dejado todo". El rey dijo: "Todo lo que tengo es esta morada de ermitaño y le prenderé fuego, ése será el final de todas mis pertenencias". El sabio le dijo que eso tampoco era renunciar a todo. El rey dijo: "Todo lo que tengo además de eso es mi cuerpo físico. Si tú crees que es lo apropiado, saltaré desde el peñasco y así terminaré con él". El sabio le dijo que el inocente cuerpo no había hecho ningún daño. "Así es que no tienes por qué matarlo. A lo que tú no has renunciado es a aquel que proclama que ha renunciado a todo. Ése es el ego con su sentimiento de hacedor". Esto abrió los ojos del rey a su verdadera identidad.

Sai Baba dice que no tiene ningún sentido leer toneladas de libros si no se lleva a la práctica siquiera una fracción de lo que se ha estudiado. Baba nos ha dado dos ejemplos para ilustrar cómo se ex-

perimenta el Ser. El Ser siempre está ahí y todo lo que hay que hacer es quitar la cubierta que lo envuelve. Es como el fuego cuando está cubierto de ceniza: tan pronto como se le sopla a la ceniza, el fuego se levanta. Otro ejemplo que dio fue el de una pieza de ropa blanca que cuando se ensucia por el uso se le da a una lavandera; cuando la regresa decimos que la lavandera la ha blanqueado, pero en realidad lo que hizo fue quitar lo sucio de la ropa, con lo que recobró su blancura original. Asimismo, tenemos que quitar las impurezas que hay en nosotros, que son la cubierta que esconde al Ser y por lo cual no podemos experimentarlo.

Roguemos a Bhagavan para que por su gracia y nuestros esfuerzos podamos descubrir nuestra propia naturaleza y experimentar la unidad con el Ser que somos en realidad

“Yo” es el primer pensamiento

EL ATMA DIVINO es la realidad sin nombre ni forma, pero, sin duda, al principiar la práctica espiritual es de gran utilidad escoger el nombre y la forma de una deidad en particular o de un gurú que les agrade para concentrarse en ellos; es un buen comienzo de práctica devocional. Sólo que esta devoción o amor por esa forma debe ser un amor expansivo, en el que la Divinidad se expanda ilimitadamente; no debe ser un amor limitado sólo a esa forma determinada. A menudo Sai Baba dice: “El amor es expansión, no contracción”. Un ejemplo de amor limitado es el amor entre esposos, hermanos, padre e hijo, etcétera; es equivalente a sombras que pasan. Antes de nacer, ¿dónde estaban sus padres? Antes de casarse, ¿dónde estaba el esposo(a)?, a estas relaciones Sai Baba las llama apegos, no amor. Para él, el amor verdadero es sólo la devoción que sentimos por lo Divino, el cual se encuentra por doquier. Por

esto él dice: “Ama a todos, sirve a todos”. Debemos ver a Dios en todo lo que vemos porque la esencia de todo es la Divinidad, el eslabón común que enlaza a toda la humanidad.

Todos los aquí presentes vienen de diferentes partes del mundo: Rusia, Japón, Colombia, etcétera, yo soy de la India; pero la esencia de todos es una, la Divinidad. Aunque el hombre tiene ciertas funciones físicas comunes a las de los animales, es el único ser de la creación que puede, por medio de su mente e intelecto, conocer su divinidad. Los animales no pueden comprenderla. El ser humano es la manifestación más elevada de Dios. Según la mitología hindú, el nacimiento humano es un gran regalo de Dios y no se debe hacer mal uso de él; sólo será aprovechado de manera útil si dirigimos nuestra mente e intelecto hacia nuestra divinidad interior.

El *Gita* recomienda el desapego en la acción, no de la acción. Actúen, pero sin apego por los frutos de la acción; realicen aquellas acciones que los lleven a la Divinidad. Primero hay que estabilizar la mente; una mente equilibrada es muy importante. La mente posee tres características: inercia (*tamas*), actividad y pasión (*rajas*) y estabilidad o equilibrio (*satva*). Estas características, incluso la última, los

alejan de la Divinidad. Veamos un ejemplo: en un estanque con agua sucia y turbia, el reflejo de la luna no puede verse; si el agua es limpia pero está en constante movimiento por efecto del viento, la luna se verá, pero distorsionada; en cambio, si el agua es pura y cristalina y está quieta, el reflejo de la luna podrá verse a la perfección; pero aun en este último caso no estaremos viendo la verdadera luna sino sólo su reflejo. Para ver la auténtica luna tenemos que levantar la vista y dirigirla hacia el cielo. Esto es, tenemos que trascender las tres características de la mente y la mente misma para encontrar a la Conciencia que está detrás y más allá de la mente. Esto no lo puede hacer la mente porque ella no tiene el poder de concebirlo. Los conceptos aparecen y desaparecen sobre la eterna presencia de la Conciencia y, de todos los pensamientos o conceptos, el primero que surge es el pensamiento "yo". Todos los demás pensamientos se apoyan en éste o se derivan de él. La técnica de la autoindagación consiste en mantener bajo la atención este concepto inicial del "yo", con lo que automáticamente todos los otros pensamientos o conceptos desaparecerán como por arte de magia, sin dejar rastro alguno. Al final, incluso este concepto del "yo" se reabsorberá. Lo que quedará será el estado de ausencia del "yo" que es la Conciencia. En el estado de

vigilia, al quedarnos sin pensamientos, en el intervalo entre dos pensamientos, nos ubicamos en nuestro propio Ser; desde aquí podemos observar los pensamientos y los deseos y captar el punto donde ellos surgen o desaparecen. Ahora bien, simplemente tenemos que aferrarnos el mayor tiempo posible a ese punto dentro de nosotros. La técnica anterior es una entre muchas; estudien, lean, reflexionen y practiquen; llegará el momento en que comprenderán.

Pregunta: ¿Qué me dice de esas historias acerca de adónde vamos después de la muerte, de que atravesamos un túnel de luz, de que nos esperan familiares que han muerto y que al final de ese túnel está Dios?

Respuesta: Todo son imaginaciones.

P.: Pero hay muchos libros que tratan el tema.

R.: ¿Quién está diciendo esto?

P.: Por ejemplo, el señor Cowan, Elizabeth Kubler Ross, el doctor Raymond Moody y otros que ahora no recuerdo.

R.: Ahora, ¿quién está hablando? Quiero saberlo. La que hago es una simple pregunta.

P.: (Parece que no hubo respuesta...)

R.: No se entretengan con esas imaginaciones. Ya sean verdad o mentira o estén dentro del mundo de la mente, ¿en qué les van a ayudar en su práctica espiritual? La muerte viene a ser olvido de nuestra naturaleza real. Tú deseas saber lo que serás después de morir. ¿Qué eras antes de nacer? ¿Qué eres ahora? Trata de saber lo que eres ahora.

P.: Hace unos días asistí a una charla que dio una dama extranjera; trató de los tibetanos y de las experiencias que tenemos que pasar después de la muerte. Dijo que tendríamos que pasar a través de un infierno de hielo, agua, fuego, etcétera. ¿Qué opina de esto?

R.: Estos infiernos y cielos son sólo nociones del yo personal. Yo no creo que tengas que ser condenado a un infierno o elevado a un cielo para siempre, porque, por muy malo que sea un hijo de Dios, éste lo perdona, al igual que un padre perdona a su hijo y le da la oportunidad de corregirse; no lo condena para siempre. Finalmente, lo que es importante es que naces de nuevo de acuerdo con el último pensamiento que tuviste antes de morir; así que si durante ese lapso mantienes en tu conciencia el pensamiento de tu Ser real o Dios, obtienes lo que se conoce como liberación, y dejas de volver a nacer y morir. Sólo hay nacimiento para la mente con la cual erróneamente te identificas.

Hace unos días alguien preguntó si los sabios y videntes con su mente vacía podían pensar y actuar mejor que las personas que tienen la mente llena de pensamientos; es lógico que así sea, porque cuando la mente está ocupada con muchos pensamientos de toda índole se debilita, y en una mente débil, los pensamientos y las palabras no pueden ser consistentes. Por lo tanto, cuando se consigue que la mente descanse en el Ser o Conciencia, ella adquiere paz, fuerza y concentración. Una mente en paz consigo misma funciona con mayor eficiencia. Sin embargo, al principio la gente piensa: “Si pierdo la mente, ¿qué será de mí?, ¿me convertiré en un idiota!” No es que se pierda la totalidad de la mente, sino que ella encuentra su origen y habita más y más en su propio Ser; lo que pierde es la tendencia a limitarse a sí misma, a ser un cuerpo en particular, pero sus funciones de pensar y sentir no se pierden. Por lo tanto, no debe haber temor por lo que llaman “la destrucción de la mente” o por el hecho de permitirle residir en su propia fuente; por el contrario, esto será de mucha ayuda, porque hará que la mente funcione con mayor eficacia en la vida práctica y contribuya en mayor grado al progreso espiritual.

Eliminar la noción equivocada de “Yo soy el complejo cuerpo-mente” puede llevarnos un se-

gundo, días, meses o años, según cada caso. Una vez que estoy convencido de “Yo soy el Ser”, el Atma divino, el cual no está confinado a un cuerpo en particular, el resto es sencillo. En este momento pueden pensar que al ver y escuchar o percibir en general, están teniendo una experiencia directa de la realidad. Esto no es así. Lo real, lo directo, es lo que los capacita para hablar y ver. En ocasiones, aun con los ojos abiertos y estando entre una multitud de gente, como en un mercado, si la atención está fija en el Ser, el corazón espiritual, notarán que el interés por el mundo externo tan atractivo y lleno de colorido decrece gradualmente y deja de impresionarlos, pero al mismo tiempo estarán cada vez más establecidos en lo Real que está en ustedes. Para ello su atención deberá centrarse en su mismo Ser, la atención enfocada en la atención, por largos periodos de tiempo. La gente, debido a las tentaciones, atracciones y distracciones de la vida, deja que la atención sea erróneamente dirigida hacia el exterior.

P.: ¿Es éste el lila, el juego del Señor?

R.: Su juego no, ¡tu juego! Porque tu mente, como la de casi todos, está tan enturbiada con las pasadas acciones equivocadas, impresiones y ten-

dencias que no resulta fácil dirigirla hacia Dios; eres más atraído por el mundo que por Dios. La mente se fortalece con los nombres y las formas, es difícil controlarla y enfocarla en su fuente, que es la Conciencia o Dios; pero éste es el trabajo que tenemos que hacer.

P.: ¿Cuál es la razón por la que Dios nos creó? ¿Cuál es su propósito? ¿Por qué hemos tenido que nacer? ¿Qué hacemos aquí? ¿Por qué tenemos que pasar por todo este sufrimiento? Porque... ¡Dios lo sabía todo de antemano, su creación es perfecta! ¿Por qué, entonces, resulta todo tan complicado?

R.: Aunque con diferentes palabras, la pregunta es la misma. En pláticas anteriores he hablado sobre esta creación que percibimos de manera directa, mientras que no podemos ver a Dios en la misma forma. Según el Vedanta, la percepción directa no es lo que nosotros entendemos como tal, porque la mente y el cuerpo reciben su fuerza del Atma divino; para que el orador hable y el oyente escuche —aunque a ustedes les parece que yo hablo y que ustedes escuchan directamente—, es necesario ese poder divino común a todos nosotros, pues sin él nada puede existir ni tener sentido. La cuestión es: ¿qué hacer para experimentar el Atma divino? En forma simple y directa: dirigir su atención de lo visto al que ve.

La mente, ¿qué es?

EL PODER DE velar de la *maya*¹ hace que el alma individual (*jiva*) olvide su verdadera naturaleza, que es la eterna existencia del Ser y, aunque sin ocultarla del todo, proyecte sobre ella la noción del cuerpo. La vivencia de la Realidad se tiene al experimentar al Uno sin ninguna diferenciación o atributos. Durante esa vivencia el mundo desaparece y, al contrario, cuando existe el mundo como consecuencia

¹ La *maya* tiene dos significados: 1. Es el poder por el cual el Uno aparece como muchos, la conciencia como materia, lo infinito como finito. *Maya* en su forma inmaculada y estado sin forma, cuando aún está inmanifestada y en forma latente, es inseparable de Brahman. 2. Es energía creadora potencial pura, aún no diferenciada, una con Dios. Se vuelve nesciencia sólo cuando empieza a funcionar y a manifestarse por medio del mundo aparente de formas y nombres. Este aspecto activo de la *maya* se llama *maya* contaminada (*avidya*). Esta última es la que tiene que ver con los individuos. Tiene dos características: el poder de velar y el poder de proyectar o distorsionar. Por medio del primero esconde la verdadera naturaleza del Atma, y por medio del segundo lo distorsiona en apariencia, asociándolo e identificándolo con cosas irreales, mutables y finitas.

del surgimiento de la mente a partir del Ser, la Realidad deja de percibirse. Si ustedes quieren experimentar el Ser, deben indagar sobre la verdadera naturaleza de la mente: ¿qué es, de dónde surge? Al hacerlo, ella se reabsorberá en su fuente y dejará manifiesto al Ser. ¿Cómo van a efectuar esta indagación? Deberán preguntarse: ¿Quién soy yo? Este pensamiento “Quién soy yo” destruirá a los demás pensamientos y al final él también se destruirá a sí mismo; entonces, la mente potencial se ubicará en su fuente, permaneciendo en un estado de calma. En ese estado, el Ser eterno resplandecerá por sí mismo y se producirá la autorrealización.

Si hablamos con propiedad, lo único que en verdad existe es el Ser. En él las apariencias surgen y se reabsorben continuamente, y cuando en él surge el pensamiento “yo” seguido de los demás pensamientos, a la acción de destruirlos completamente en su mismo lugar de origen se le llama desapego. Descrito de otro modo, el desapego es un estado mental en el cual uno deja de identificarse con los objetos, es la falta de interés en lo falso, lo irreal, el no ser; se logra cuando se llega a comprender que nada del mundo en la forma de riqueza, familia, honores, fama, etcétera, nos va a dar la felicidad plena. A su vez, esta comprensión se alcanza por medio de la observación constante de la imperfec-

ción de los objetos. Nadie se mantiene en lo falso cuando sabe que es falso.

La autoindagación estriba en inquirir sobre la naturaleza de ese “yo” aparente y en llegar a comprender la naturaleza del yo real que subyace a aquél. El Atma o Yo real no posee ningún sentido del “yo”, en él no existe en lo más mínimo el pensamiento “yo”. El ser individual en la forma del pensamiento “yo” es el ego. Si, por medio de la autoindagación, la atención se dirige a la fuente de donde brota ese ego o la mente, su aparición y reabsorción se perciben con facilidad. El Ser o Atma es esencialmente idéntico con Brahman,² y el no ser consta de ego, mente, intelecto, sentidos, etcétera. La práctica más apropiada para volverse uno con Brahman y lograr la liberación (*mukti*) consiste en residir cada vez más en el Ser, manteniendo cada día la mente libre de pensamientos.

La *maya* nos hace considerar lo real como irreal y lo irreal como real. Diariamente cada per-

² Brahman es el aspecto impersonal e inmanifestado de la Realidad suprema, la Verdad eterna que trasciende el tiempo y el espacio; es infinito, sin principio ni fin. Todo lo que nace muere, pero aquello que no nace, tampoco muere. Esta es la principal característica de Brahman. La segunda es el hecho de ser indescriptible; nadie puede decir qué es y describirlo; su tercer aspecto es su infinitud.

sona experimenta los estados de vigilia, sueño con sueños y sueño profundo; el Atma en cambio es el testigo, y cuando el “yo” individual y los tres estados desaparecen, la acción de atestiguar también desaparece; así, el Atma se halla más allá de los tres estados, incluso más allá del cuarto estado (*turiya*)³, el cual permea a los tres primeros.

Aquel que con una mente tranquila dirige su atención a su propio interior y busca dónde se origina la conciencia del “yo”, realiza al Ser; de esta manera, la mente se aparta de los objetos externos de los sentidos y contempla su propia forma refulgente. A esto se le llama sabiduría.

Cuando la mente investiga sin cesar su propia naturaleza, descubre que tal cosa llamada mente no existe; es tan sólo un cúmulo de pensamientos, de los cuales el pensamiento “yo” es el principal, la raíz de todos los demás. En resumen: la mente es sólo el pensamiento “yo”, ya que sin él los demás pensamientos no subsisten. En la mañana al despertar, lo primero que surge en mí es la noción de ser “yo”, enseguida aparecen los demás pensa-

³ *Turiya* significa el cuarto; es el cuarto estado de conciencia que trasciende a los otros tres: vigilia, sueño con sueños y sueño profundo. Es el estado de éxtasis más profundo de la Conciencia absoluta.

samientos: el cuarto en que me encuentro, mi rutina diaria, desayunar, el trabajo, las preocupaciones, las cosas que tengo que hacer, etcétera; a su vez, en la noche al irme a dormir, el “yo” es el último pensamiento que me abandona. Mientras no exista ese “yo”, nada existe. ¿De dónde surge ese “yo”? Búsquenlo dentro y verán cómo desaparece y en su lugar se revela el Yo infinito. Sai Baba pone el siguiente ejemplo: había una boda y los familiares de la novia y del novio estaban hospedados en casas separadas. Ante el grupo de la novia llegó un individuo desconocido preguntando por los arreglos de la fiesta, incluso empezó a dar órdenes; los parientes de la novia pensaron que era un representante o un miembro eminente del otro grupo. Después el desconocido fue con el grupo del novio e hizo lo mismo; supervisó los arreglos y además se quejó de que estaban llegando tarde y causando muchos problemas a la familia de la novia. Los parientes del novio pensaron lo mismo, que era un representante de la familia de la novia. Una vez efectuada la boda, los dos grupos se unieron en la recepción y se preguntaron unos a otros sobre aquel individuo insolente que daba órdenes con tanto desparpajo. Ambos grupos afirmaron no conocerlo. El desconocido se dio cuenta de que hablaban de él y estaba a punto de ser descubierto. De inmediato se

dio a la fuga y desapareció. Así, dice Sai Baba, una vez que indagan sobre la naturaleza de su mente, ésta desaparece.

La *maya*, para poder actuar, se vale de los tres *gunas*:⁴ *satva*, *rajas* y *tamas*. Primero la cualidad *tamas* (inercia, oscuridad) cubre al Ser y luego la cualidad *rajas* (actividad), con su poder de proyección, engaña al ignorante haciéndolo confundir al Ser con el no ser. El sabio, en cambio, todo el tiempo se da cuenta de que la realidad objetiva, la cual está sobrepuesta en el Ser, no es otra cosa que el Ser mismo. Con el surgimiento de la mente todo surge y con su desaparición, todo deja de ser. Cuando el intelecto se une a la ignorancia, se crea una unión ficticia con el Ser, que es la existencia, el cual se proyecta en el mundo como la triada del que ve, lo

⁴ Los *gunas* son cualidades o atributos. El mundo objetivo está constituido por tres *gunas*: *satva*, *rajas* y *tamas* (bondad, pasión y confusión respectivamente), los cuales son de la misma naturaleza y composición de la materia. Ellos existen en todas las criaturas, determinando el carácter o condición individual por la proporción en que se hallan reunidos en cada uno de los seres; por ejemplo, *satva* predomina sobre los otros dos en los dioses, *rajas* sobresale en los seres humanos y *tamas* prevalece en los brutos y en los reinos vegetal e inorgánico. Con la excepción del Espíritu, no hay un solo ser libre de por lo menos una mínima parte de cada uno de ellos.

visto y el acto de ver. Por lo tanto, la esclavitud de *samsara* (rueda de nacimientos y muertes) es sólo la sobreposición de la mente en el Ser como su base. El Ser, con su propia refulgencia, está conciente de sí mismo, así como del cuerpo, del intelecto y de su propia luz reflejada. Sólo cuando el sujeto se distingue con claridad de los objetos, como la leche del agua, es cuando el poder de velar de *tamas* se destruye. Los objetos de los sentidos, desde el cuerpo, el mundo que nos rodea, hasta el ego, son irreales o, mejor dicho, son *mithya*, una mezcla de verdad y falsedad; ni verdadero ni falso, algo entre ambos, no son permanentes, están sujetos a cambiar a cada instante. Por lo tanto, todas estas apariencias son falsas. Sólo cuando la mente queda libre de los pensamientos y se deshace de las impurezas de los tres *gunas*, se vuelve perfecta; las tendencias de búsqueda de placeres, acumuladas en el hombre, dejan de surgir y se produce el estado de auténtico desapego. Entonces, los pensamientos dejan de dirigirse al exterior, se calman y funden en el Ser; el sentido del “yo” abandona el cuerpo y el verdadero conocimiento o unicidad perfecta se produce de forma espontánea.

Lo que se mueve es el vehículo sobrepuesto. Este movimiento de la Conciencia reflejada, el ignorante lo atribuye a la Conciencia misma. De aquí

nace la noción equivocada del “yo” hacedor que disfruta de las cosas hechas, mientras que el verdadero Yo permanece sin ser afectado por esa luz reflejada que emana de él mismo. El *jiva*, valiéndose de la mente como el instrumento de sus percepciones, proyecta sus tendencias latentes, al igual que los objetos o imágenes proyectados por un cinescopio, en los estados de vigilia y de sueño. Mientras que el hombre ignorante considera que este espectáculo es real, el sabio sabe que es ilusorio. En resumen, al destruirse las tendencias latentes la identificación del Yo con el cuerpo y la mente terminan; incluso el aspecto testigo de la conciencia también deja de funcionar ya que se descubre que no tenía ningún tipo de contacto con el Ser. Las sobreposiciones de las limitaciones de la individualidad en el Absoluto no se crean más. Y entonces sucede la iluminación o realización del Ser.

El estado natural del Ser

LA TRIADA EL QUE VE, lo visto y el acto de ver es una proyección en la pantalla de la Conciencia. El que ve o sujeto de la triada queda tan interesado en el acto de ver y lo visto, que se olvida por completo de la pantalla o Conciencia. El sujeto tiene que retirar su atención de los objetos vistos y del acto de ver; el que ve viene a ser aquello que es responsable del acto de ver. Si practican esta técnica, quince o veinte minutos cada mañana, se darán cuenta de que el buscador o el que ve, desaparece; llega a resultar que esta primera persona, el que ve, que es parte de la triada, tampoco existe. De la triada —el que ve, lo visto y el acto de ver—, ustedes deben retirar la atención de lo visto y del acto de ver y mantenerla sobre el que ve; pero no olvidemos que el que ve es también parte de la película que se está proyectando en la pantalla de la Conciencia, es la sombra o reflejo de ella y al ser un reflejo, no existe. Según el

Vedanta, lo que aparece y desaparece no es; aparece por un momento y desaparece en otro, por lo tanto no es el Atma. Al principio la práctica consiste en aferrarse a la primera persona, tú mismo, como quiera que te imagines ser; porque sólo si la primera persona está allí, la segunda, tercera y cuarta también estarán. Ahora bien, si la primera persona es puesta en duda, ¿cómo pueden la segunda, tercera y cuarta persistir? Como sabemos, la primera persona es también un reflejo del Atma, no goza de una realidad independiente; sólo el Atma es real y existe por sí mismo, se revela a sí mismo y a nadie más, porque no hay nada más a quien se pueda revelar.

Valiéndose de la mente la gente quiere conocer su Ser, pero debido a que el Ser se encuentra detrás y más allá de la mente, esto no es posible. La mente es un instrumento muy útil en los asuntos de la vida práctica, pero hace falta convencernos de que no se le requiere para realizar al Ser. O estamos en la mente o en el Ser, pero no podemos estar en ambos a la vez. ¿Cómo contemplar aquello que está libre de pensamientos, el corazón espiritual? Su contemplación consiste en ser como se es; entonces el Ser se revela por sí mismo, como algo evidente por sí mismo, llegando a ser una experiencia directa que no requiere la ayuda de la mente. Este es, en definitiva, el estado natural de Ser.

Pregunta: ¿Cuál es el objetivo de la vida humana?

Respuesta: El objetivo de la vida es ir a tu interior y realizar tu propio Ser; los animales no pueden ir adentro de sí mismos, sólo al hombre Dios le concedió una mente y un agudo intelecto. Considérate muy afortunado de haber nacido con esta forma humana; con ella puedes alcanzar y realizar tu verdadero Ser. De modo que, en vez de hacer todas estas preguntas, busca al buscador, ve al que ve, duda del que duda, y entonces estas preguntas y dudas no surgirán ni se mantendrán en la primera persona; tus dudas y preguntas desaparecerán. Sin embargo, esta práctica tiene que ser realizada por cada uno, otro no la puede hacer por ti; Luis no la puede hacer por mí, la tengo que hacer yo mismo. ¿Acaso esperas que la haga por ti?

P.: Tengo entendido que la Conciencia o Atma pura es la unidad y que esa Conciencia, en un momento dado, decidió volverse muchos y ahora, después de mucho tiempo, decide absorber en sí toda esa energía, como la inhalación de una respiración. ¿Cuál es el propósito de todo esto? Desde que tenía nueve años me hacía este tipo de preguntas, leía libros y estaba ansiosa por conocer las respuestas.

R.: Ya ves, ése es el resultado de leer muchos libros. La Conciencia no necesita nada, no tiene deseos, no quiere expandirse ni contraerse; todo son artificios de la mente; la Conciencia como base no tiene deseo alguno.

P.: ¡Pero la Conciencia decidió convertirse en multiplicidad! Al hacer esto, ¿cuál fue su propósito? Quiero decir, no después de que hubo mente, sino antes de ella.

R.: El propósito de la vida es realizar el Ser, pero tú imaginas que es algo distinto.

P.: Por ejemplo: usted está de acuerdo en que hay una evolución de los seres humanos, ¿no es así? Entonces, ¿qué es la evolución?

R.: La evolución y todas esas cosas referentes a “lo visto” forman parte del proceso de la mente, son conceptos. ¿De quién son estos conceptos? ¿Quién está en la raíz de todo? Tú puedes afirmar: “son mis conceptos”, pero, ¿de dónde han venido? Después de todo, estos conceptos vienen de alguien, ¿no es así? Averigua la naturaleza de ese alguien. De esta forma dejarán de surgir pensamientos y preguntas y como consecuencia realizarás tu propio Ser.

P.: Yo no sé si éstos son conceptos o no, pero mis compañeras de cuarto todas desean venir por lo menos una vez al año aquí al *ashram* de Sai Baba. Yo, por mi parte, nunca sé qué es lo que va a pasar el próximo año, pero tengo muy arraigado el concepto de la entrega, y siempre digo: “Que sea tu voluntad, Dios, no la mía” y...

R.: Está muy bien, la entrega unida a una actitud de aceptación. ¿Ven? Ella desea venir cada año, porque en su país, a la hora de efectuar seriamente sus prácticas espirituales encuentra muchas distracciones; aquí, en cambio, debido a las vibraciones de un gran ser, encuentra la atmósfera ideal. Su mente es capaz de alcanzar la fuerza y concentración necesaria para su trabajo espiritual. Por eso la gente viene aquí; no hay duda de que Dios está en todas partes, pero hasta que estén establecidos en él, necesitan la proximidad de un ser como Sai Baba. Muchas personas me han dicho: “¡Oh! Aquí puedo leer todos esos libros y es fácil concentrarse; pero cuando regresamos a nuestro país, donde la vida es diferente y las distracciones son muchas, entonces no es tan fácil de practicar, ni siquiera lo más sencillo como autoindagación, oraciones, austeridades, etcétera”.

P.: ¿Es Baba una ilusión?

R.: Es una ilusión para despertarte de tu ilusión, es un sueño para despertarte de tu sueño. Mientras tienes fe en tu individualidad, Dios y el mundo están ahí; cuando destruyes la fe en tu identidad separada, entonces no existen ni Dios ni el mundo. Pero, por el momento, has preferido creer en tu identidad errónea, y por eso preguntas: ¿Es Baba una ilusión? Primero tienes que dudar de tu errónea identificación. De ella no dudas y por eso haces preguntas acerca de Baba; si no tuvieras fe en tu realidad imaginaria, no harías esas preguntas, pero estás convencido de esa identidad y por eso las haces; mi consejo es que dudes de quien duda.

P.: Lo que yo pretendía decir es que en mi país, yo llevo una vida incluso más austera que aquí, apenas salgo de casa y además tengo menos distracciones.

R.: ¡Eso está muy bien! Si puedes mantener tus prácticas dondequiera que estés, hazlo. El sol no se esconde a sí mismo, son las nubes las que lo cubren; cuando no hay nubes, lo único que hay que hacer es dirigir la mirada al sol para tener una visión clara de él; de igual modo, nuestro verdadero Ser no se experimenta porque el ego lo oculta; reconozcan la no existencia del ego, entonces la Conciencia dejará de estar oculta por el complejo cuerpo-mente, será experimentada de un modo directo y se le reconocerá como omnipresente.

La Conciencia pura

LA CONCIENCIA PURA es la vivencia del Ser, un estado sin ninguna relación con el cuerpo físico, que trasciende los pensamientos y únicamente se puede experimentar en forma directa. Usualmente la mente se dirige hacia fuera y se torna en objetos y pensamientos; en cierta manera asume sus formas, pero cuando se dirige hacia adentro está libre de ellos y ella misma se vuelve el Ser. Así, la Conciencia pura deja de estar confinada dentro de los estrechos límites de la mente individualizada.

La Conciencia pura es una, pero se manifiesta en diferentes formas como Dios, el mundo y el alma individual (*jiva*); sin embargo, en su esencia no sufre cambio alguno. El Atma o Conciencia pura no se puede investigar directamente; sólo se puede investigar indirectamente, por medio del no ser, el cual es eliminado y destruido durante la investigación. ¿Qué es el no ser? El no ser es el cuerpo, la mente, el intelecto, los sentidos, el ego o sentido del yo; y

el Ser, por otro lado, es el Atma, lo Real, evidente por sí mismo y con resplandor propio. ¿Cómo se investiga el no ser? Preguntándose ¿Quién soy yo? Si uno se concentra en el pensamiento yo y se aferra a él, automáticamente los otros pensamientos se desvanecen. ¿Cómo sucede esto? y, ¿por qué se debe centrar toda la atención en el yo? Porque el yo es el pensamiento raíz donde se asientan todos los demás. Al centrarse toda la atención en el pensamiento yo, éste deja de volcarse hacia los objetos o pensamientos secundarios y se reabsorbe en su fuente. La identificación con el complejo cuerpo-mente constituye el falso yo, la cual, al ser una obstrucción, deberá ser eliminada a fin de que el Yo verdadero o Conciencia pura deje de estar velado y brille en todo su esplendor.

El estado en el cual el yo no aparece o no surge es el estado de ser “Eso”, Conciencia plena en la que no hay sujeto ni objeto. En la declaración “Tú eres Eso” (*Tat tuam asi*), “Eso” se refiere a Brahman y “tú” significa el Ser interno, libre de limitaciones. Comprendan también que el ser individual como testigo y Brahman, su base, son idénticos. El espacio en la vasija y el de fuera de ella son uno y el mismo. Igualmente, el omnipenetrante Brahman y el testigo en el ser individual son también lo mismo. Esto ha de experimentarse a fin de que

tal vivencia quede fija y forme parte de la realización espiritual. Al final, lo que queda una vez que el yo deja de existir viene a ser el Ser independiente y luminoso que subsiste por sí mismo. Ocupen la mente en esta búsqueda y no la entretengan en otros pensamientos. La práctica debe mantenerse tanto tiempo como persista el sentido de separación entre el que conoce y el conocimiento.

La realización del Ser es únicamente ser uno mismo, sin saber nada ni llegar a ser algo. Si uno ha realizado al Ser, lo que es y siempre ha sido, el Yo real termina por deshacerse de la ilusión del falso yo. Pero, ¿quién ha de realizarse, por qué y cómo, cuando todo lo que existe es el Ser y nada más? La realización tiene que ver no sólo con humillar al ego sino con su completa extinción, para lo cual el aspirante deberá acabar con los *vasanas*¹ o raíces del ego. Con este fin en mente, el aspirante espiritual no debe en ningún momento apartar su atención del Ser.

¹ Los *vasanas* o impresiones son de dos clases: benéficos y maléficos. Los primeros ayudan a la liberación y son: repetición del nombre divino, meditación, buenas obras, caridad, servicio desinteresado, fortaleza, compasión. Los maléficos son: ira, crueldad, avaricia, lujuria, egoísmo. Éstos, con ayuda de los primeros, deben erradicarse. Finalmente, al igual que la espina que sirvió para sacar la espina del pie se tira, así también los *vasanas* benéficos que ayudaron a eliminar a los maléficos se eliminan también. Los *vasanas*

El mundo es visto o conocido por medio del complejo cuerpo-mente y la luz de la Conciencia pura reflejada en él. Cuando la mente es iluminada, entra en acción y se vuelve conciente del mundo; cuando carece de luz no se percata del mismo. Así, el conocimiento del mundo es indirecto mientras la refulgencia del Ser puede intuirse en forma directa. No permitan que la mente se pierda y envuelva en los pensamientos conceptuales. Al fijar la mente en su interior, en la fuente de luz, el conocimiento objetivo cesa y el Ser brilla por sí mismo. Así, en el ruido exterior uno puede escuchar la música interna de la eternidad.

Los pensamientos obstruyen la experiencia de la Conciencia pura; la indagación sobre el Ser remueve esa obstrucción. En cada experiencia, el lazo de unión entre el sujeto y el objeto es la Conciencia. Ella es tanto el sustrato como el testigo de la experiencia.

benéficos provienen del apego y a su vez producen mayores apegos, los cuales persisten a través de muchas vidas. Un ser liberado en vida (*jivanmuktha*) ha terminado incluso con estos *vasanas* benignos. Para él son como un lazo quemado que no puede atar más. De hecho, ambos *vasanas* son destruidos en el momento en que el Atma es realizado. El hombre liberado deja de inclinarse hacia unos u otros.

La unidad absoluta del ser individual y el Ser supremo se experimenta en el plano de la Conciencia pura. Enseguida surge el sentimiento “yo soy Conciencia pura”. Este estado mental es un reflejo de la Conciencia pura. Dicho estado o conciencia reflejada, al no ser capaz de iluminar a la Conciencia pura, queda subyugada por ella. Después, cuando este estado mental es destruido, el reflejo regresa a la Conciencia pura. Así, el sujeto y el objeto —o la Conciencia pura y la conciencia que percibe—, se vuelven una. Al desaparecer la dualidad, lo que queda es el Brahman supremo.

Morar en la existencia absoluta equivale a volverse sensibilidad pura. Lo único que se requiere es ser lo que uno es y nunca apartarse de eso. Se debe buscar la fuente de donde emana el ego y morar en ella antes de que éste surja. La meditación crea las condiciones favorables para que el resistente trasfondo quede libre de pensamientos. Esta inmensidad es el Ser.

En el sueño profundo, cuando el ego se sumerge en la inconciencia, la cual es un estado de ignorancia u oscuridad completa, tú no ves el mundo. Así también, durante la iluminación total, cuando estás totalmente “despierto”, el ego se hunde en la inconciencia y entonces tampoco ves el mundo. Cuando la mente que refleja se hunde en su fuente,

la Conciencia pura, ésta deja de reflejarse y sólo existe como tal. La luz es el lazo de unión entre el que percibe y lo percibido; en la oscuridad no hay el que percibe ni objeto que percibir, así como tampoco percepción. Así, la luz es el sustrato y el testigo.

En el *samadhi*² el mundo no desaparece, queda como un sueño en el cual el soñador es lo único real. La conciencia prevalece todo el tiempo, pues gracias a ella nos percatamos de todas las cosas. Para que la conciencia se sujete y aferre a sí misma, lo único que tenemos que hacer es soltar las cosas. En realidad, cuando nos salimos o alejamos de ella, nos quedamos sin hogar; esto sucede al crear o tejer algo imaginario. El Yo real siempre está en casa; es el yo personal el que parece volverse sin hogar una vez que se aleja de su origen. El ser es lo más cercano y querido; separarnos de él es la causa de toda ignorancia y sufrimiento.

²*Samadhi* es el estado en el que la meditación logra su cometido. En ese estado el individuo trasciende el mundo objetivo de la realidad, la identidad subjetiva de sí mismo e incluso la misma actividad en la que está involucrado (la meditación). No es un estado de inconciencia ni tampoco de excitación emocional. La palabra misma indica su significado: *sama* significa equilibrio y *dhi*, inteligencia. *Samadhi* es el estado de equilibrio intelectual donde el individuo y el mundo de la dualidad se funden en la bienaventuranza de la comunión divina.

La luz del conocimiento únicamente proviene del sujeto, nunca del objeto, el cuerpo. Por lo tanto, lo que llamamos el Ser no es el cuerpo. Nosotros somos esa unidad inteligente llamada Yo; ella ve y conoce pero no puede ser vista ni conocida, porque es siempre sujeto y nunca objeto. Y debido a que no podemos ver ni conocer nuestro Yo, lo confundimos con el cuerpo, que sí podemos ver, escuchar y conocer. Para que la mente pueda percibir su propio estado original ella misma, por medio de la autoindagación y el autocontrol, tiene que eliminar los obstáculos.

Ver al que ve, conocer al conocedor, es la llave maestra que revela el secreto del Ser y el origen del mundo. Cuando el mundo aparece deben averiguar a quién se le aparece. Manténganse en la base, el Yo, porque cuando se centran en el Yo, ¿qué importa si el mundo aparece o desaparece? Solamente el soñador de este mundo (*jagat*) es real, a diferencia del sueño mismo, que es un engaño, un castillo en el aire. Todo este drama que es el mundo es creado por la mente y llevado a cabo dentro de ella misma.

Al ubicarnos en el Ser, el sufrimiento del cuerpo dejará de afectarnos y de igual modo dejaremos de ver al mundo y al cuerpo como externos; los veremos como un fenómeno dentro de nuestro propio ser. El mundo dejará de ser una entidad física y se

convertirá en algo esencialmente espiritual. La meta de todo *sadhana* es la separación conciente entre el cuerpo y la Conciencia pura, y morar en Brahman o la Conciencia pura equivale a perder el sentido de individualidad. Durante los estados de vigilia, sueño y sueño profundo existe una continuidad del Ser, pero no del individuo y de los objetos. Por lo tanto, sólo el estado de Ser, que es permanente, es real; a diferencia del cuerpo y el mundo, que son transitorios y en consecuencia no reales. Finalmente, la autoindagación nos revelará que la conciencia individual y la Conciencia pura son una y la misma, pues si no lo fueran, el logro de esta última por aquélla sería imposible. La luz del Ser es el conocimiento puro con el cual conocemos todas las cosas, incluso el Ser mismo. Durante el *samadhi*, cuando hay ausencia de todo pensamiento oscurecedor, uno experimenta vívidamente el resplandor y luminosidad del Ser. Visión divina equivale a luminosidad.

Debido al pensamiento “yo” (conciencia individualizada) proyectado sobre él por la *maya*, el testigo sin mancha da la impresión de ser una entidad separada, o el ego fantasmal. Así también la conciencia individual (*jiva*), aun siendo ella misma Conciencia pura, debido a las tendencias latentes (*vasanas*) se manifiesta como el cuerpo, el mundo externo y su multiplicidad, pero cuando se logra la

contemplación constante del Ser, ésta llega a prevalecer sobre el pensamiento “yo” dejando a aquél morar en sí mismo. El rugir del Atma silencia el pensamiento “yo” y el ignorar u olvidarse de Brahman (Dios) es lo que hace que se proyecte el mundo. Esta ilusión, por el hecho de ser una mera superposición, no existe ni antes de la percepción ni después del conocimiento. Los ignorantes piensan que la ilusión (*maya*) es real, los reflexivos dirán que es indescriptible y los sabios afirman que no tiene existencia. Si ustedes permanecen como Atma, libres de pensamientos, la *maya* se extingue; sólo permanezcan alertas como el Ser conciente y omníabarcante.

A menos que el soñador despierte, el sueño no llegará a su fin; de igual manera, a menos que la mente se desilusione o despierte de su sueño, la agonía del nacimiento y la muerte (*samsara*) no se acabará. La mente se afianza y fortalece en las raíces del olvido y la ausencia de una indagación adecuada y perece ante una indagación seria y sistemática. Así, el ser individual (*jiva*) deja de existir y se convierte en pura Conciencia.

El discernimiento, la ausencia de deseos, la tranquilidad y el anhelo por la liberación vuelven al hombre apto para la autoindagación. El Atma es testigo de los tres estados —vigilia, sueño con sueños

y sueño profundo— y está más allá de los cuerpos denso, sutil y causal y de las cinco envolturas. El ego es sólo el experimentador.

La práctica espiritual más avanzada es como sigue: yo actúo como el testigo de los objetos y actividades que presencio y conozco; mientras yo permanezco conciente, ellos no, porque son inertes. La práctica termina al comprender de manera clara y contundente que los objetos que consisten en todos los nombres y formas son inconcientes, inanimados e insensibles; no tienen existencia real y, por lo tanto, se desvanecen. En este momento de la práctica, al no haber nada que observar, el testigo o proceso de atestiguar acaba fundiéndose en la Conciencia pura o Brahman, quedando entonces sólo el Ser como Brahman. Únicamente Brahman es real, todo lo demás es irreal.

La técnica de la autoindagación

EL TEMA DE LA autoindagación tiene que ver principalmente con la mente, donde se asienta el “yo”, el elemento primordial de la personalidad. Por lo tanto, primero debemos conocer y ubicar a la mente. ¿Qué es?, ¿de dónde surge? La mente surge de la Conciencia y se superpone a ella limitándola; subsiste sólo en relación con la idea del cuerpo. Esta identificación de la Conciencia con el cuerpo y la mente es lo que incita a ésta a crear deseos y pensamientos. De ahí la necesidad de controlarla, de comprender su naturaleza y de averiguar y conocer su origen.

Debido a las tendencias no auspiciosas acumuladas en la mente durante muchas vidas, la Conciencia infinita aparece como limitada a un cuerpo individual; surge en él como un nudo en el corazón, esto es, el sentimiento de separación de lo Divino que da lugar al estado imaginario de esclavitud.

El propósito de todo *sadhana* (práctica espiritual) es destruir esta tendencia de la mente de limitar e individualizar al Ser superior, omnipotente. Ello equivale a desarraigar su contenido, como prejuicios, preferencias, gustos, aversiones, etcétera. Al eliminar estas características negativas de la mente, su poder de pensar, sentir y actuar se purifican y quedan intactos, dando lugar a una mente más clara y equilibrada.

De hecho, la mente como tal no existe. Hay buenas y malas tendencias y la práctica espiritual consiste en fortalecer las buenas y erradicar las malas. El bien conduce a la Divinidad.

Por ejemplo, en este cuarto existe el espacio; también existe en la habitación contigua y fuera de la casa. El espacio es el espacio, aunque nosotros pensemos que lo podemos limitar o dividir. Sai Baba de Shirdi acostumbraba decir: “Rompan las paredes”, lo que significa “sean libres”. Debemos ver el espacio como espacio y no limitarlo a esta habitación o a este vaso. Algo similar sucede con la mente; en realidad es Conciencia ilimitada, pero nosotros la imaginamos limitada al cuerpo. Así también, la Conciencia es Conciencia y el agua es el agua. Esta mañana alguien me preguntó acerca del agua: ¿es oceánica? Referirse a lo oceánico (la totalidad) o al agua de un vaso o un río (lo individual) implica lo

mismo: condicionamiento o limitación. Es la mente la que crea estas limitaciones. Dejen que el agua únicamente sea agua. El agua es la misma: océano, río o vaso. El agua es agua, la Conciencia es Conciencia.

Cuando se identifica a la Conciencia con el cuerpo, surge la mente y con ella los pensamientos y deseos y todos los problemas de apego, preferencias, rechazos, amor, odio, etcétera. Estos constituyen el contenido de la mente. La verdad es muy simple, pero por desgracia la mayoría de la gente no quiere escucharla. El hombre de hoy en día espera que el cielo le caiga en su regazo con sólo hacer cualquier mínima práctica espiritual.

La realización del Ser es muy simple porque el Ser siempre está realizado. Ustedes como mente no pueden hacer nada al respecto, tan sólo pueden preguntarle, pero ella no podrá responderles; si lo hace será una respuesta falsa. Tienen que trascender la mente, ir detrás y más allá de ella. El único lenguaje del Ser es el silencio. Sin embargo, pueden inquirir: "Esto que surge en el cuerpo y se autonombra "yo", ¿qué es?, ¿cuál es su verdadera naturaleza?, ¿de dónde proviene?" Naturalmente de la Conciencia. Esta respuesta sólo puede intuirse en el silencio, no a través de la mente ni el intelecto. En los asuntos prácticos de la vida, como ¿por qué gi-

ran las aspas de un ventilador?, ¿cómo se detienen? ¿cómo se fabrican?, la mente y el intelecto son muy útiles, pero cuando se desea realizar al Ser, resultan innecesarios. El Ser no se realiza haciendo algo, sino dejándolo de hacer; no se realiza pensando, sino quedándose quietos, callados.

Las experiencias efímeras que se tienen durante el estado de vigilia no constituyen la realidad; sin embargo, para el hombre común o la persona no iluminada, esas experiencias son la vara con que mide la realidad. Según la filosofía Vedanta, la Realidad es lo inmutable y permanente. Nosotros, en cambio, identificamos la existencia con el cuerpo individual, el cual está sujeto a cambio, deterioro y muerte. Lo que sea que aparece durante cierto tiempo y desaparece en otro no es real. Lo real es el sustrato de todo lo que aparece y desaparece. Existencia significa: lo que fue en el pasado es igual hoy y será igual mañana. Por eso algunas veces digo: “Yo fui lo que soy, yo soy lo que soy y yo seré lo que soy”, lo cual significa que la Existencia es inmutable e inafectable; ésa es la verdadera Existencia. Todo lo demás que vemos, que parece existir, se llama existencia asignada atribuida. El Atma, que es permanente, también es existencia, pero él sí brilla y se revela con su propio esplendor revelando a su vez todo lo demás. Se sostiene por sí mismo y no re-

quiere de nadie que afirme su existencia. Es el sustento y soporte de todo lo demás.

En una entrevista reciente que tuvimos con Sai Baba, él le preguntó a una persona: “¿Cómo te llamas?” Ella dijo su nombre y Sai Baba dijo: “Ése no es tu nombre, ése pertenece al cuerpo”. Sai Baba continuó hablando de otras cosas. Después de cierto tiempo, otra persona le preguntó a Sai Baba: “Si ése no es su nombre, sino el nombre de su cuerpo, entonces, ¿cuál es su nombre?” Baba respondió: “Atma”. El cuerpo y la mente sólo pueden funcionar con el poder del Atma divino. El Atma es la realidad, a la que también llamamos Conciencia. Se le puede adorar mediante cualquier nombre o forma ya que, finalmente, todo tipo de adoración conduce a él, que es carente de nombre y forma, porque la esencia detrás de todos los nombres y formas es el Atma.

La luna brilla por la luz reflejada del sol, así también, la mente, el intelecto y el cuerpo funcionan con la luz prestada del Atma divino.

Una vez que nos convencemos y aceptamos lo anterior, el camino espiritual se vuelve muy sencillo. El problema del hombre moderno estriba tan sólo en reconocer que el intelecto no es independiente ni brilla por sí mismo. Es necesaria, a veces,

una larga y seria práctica para darse cuenta de que el complejo cuerpo-mente funciona con la luz del Atma divino. Al lograr esta comprensión, en un determinado momento, la mente se detiene, deja de crear pensamientos; pero tú, como Conciencia, seguirás ahí. Esto se puede experimentar en el intervalo entre dos pensamientos. Si observamos el punto donde los pensamientos se desvanecen dentro de nosotros, podremos reconocer el sustrato o Conciencia que es nuestro verdadero Ser.

Hace muchos años Sai Baba me dijo: “La Conciencia es tu realidad”. Se refería a la Conciencia absoluta que trasciende tanto el conocimiento relativo como la ignorancia relativa. Cuando la Conciencia absoluta se convierte en conciencia de las cosas, se vuelve mente.

Lo que se debe experimentar es esa Conciencia carente de toda relación con el cuerpo y que trasciende los pensamientos.

Normalmente, durante el estado de vigilia se forma una triada. Ella constituye el contenido de la mente. La Conciencia carece de contenido. La triada está formada por “el que ve”, “la acción de ver” y “el objeto visto”. En relación con esto se recomienda la siguiente práctica: al contemplar algo debes ignorar “la acción de ver” y “el objeto visto” y con-

centrar la atención en “el que ve”. Ésta viene a ser la técnica de la autoindagación: transferir la atención de los objetos al sujeto. Cuando la atención en el que ve o sujeto se mantiene, automáticamente éste se desvanece, se reabsorbe en la Conciencia. Al no haber objeto, no hay necesidad del sujeto. Si se mantiene la atención en el pensamiento “yo”, todos los demás pensamientos desaparecen. Cuando surjan otros pensamientos, permite que aparezcan, pero no los sigas. En ese momento hazte la pregunta “¿A quién le surgen estos pensamientos?” La respuesta naturalmente será “A mí”; entonces, con una mente tranquila y muy calmado pregúntate: “¿Quién soy yo?” No esperes una respuesta mental, porque cualquier respuesta que provenga de la mente será errónea, provendrá de los prejuicios de la mente. Cuando la atención de la mente se quite de los objetos de los sentidos, de los conceptos, de los pensamientos, y se dirija al sujeto o pensamiento “yo”, entonces se aquietará y quedará tranquila. En una mente así se puede presentar, en un destello, la visión de la unidad. En forma breve, ésta es la técnica de la autoindagación.

Pregunta: ¿Debemos reservar un tiempo en particular para la autoindagación, o la podemos hacer mientras repetimos, por ejemplo, Om Sai Ram?

Respuesta: Al principio es bueno mantener tiempos separados; después de un tiempo, la persona puede averiguar si ha tenido algún progreso en la autoindagación intentando hacer las dos cosas a la vez, hasta que pueda hacer sin dificultad ambas cosas, ya sea en el mercado o al realizar cualquiera otra de sus actividades cotidianas. Si nos preguntamos: “¿Quién piensa?, ¿quién experimenta agitación, ira o felicidad?, ¿quién se siente frustrado?”, la respuesta inmediata será: es la mente. No causa ningún daño practicar la autoindagación, aun durante las ocupaciones de cada día; esto es un indicio para saber si estamos progresando o no; en caso afirmativo la respuesta será: “Yo no soy quien viene y se va, es la mente; yo soy quien ni viene ni se va”. En relación con esto les contaré una pequeña historia: había un preceptor que sentía una marcada simpatía hacia uno de sus discípulos, y un día quiso ponerlo a prueba; por medio de sus *sidhis* (poderes sobrenaturales) se transformó en un rústico campesino de la región y fue a casa del discípulo, quien estaba mirando distraídamente desde una ventana de su casa un desfile del rey.

—¿Qué estás haciendo?— preguntó el campesino.

—Estoy viendo la procesión del rey y su elefante— dijo el discípulo.

—¿Cuál es el rey y cuál es el elefante?— fue la siguiente pregunta del campesino.

—¿No ves a la persona sentada encima del elefante?, la persona que está encima es el rey y el que está abajo es el elefante.

—Todavía no comprendo quién es el rey y quién es el elefante— insistió el campesino.

El discípulo, un tanto contrariado, pensó: Tendré que mostrárselo de alguna manera, para que pueda comprender.

—Agáchate y pon las manos en el suelo— le dijo al campesino.

Así lo hizo y el discípulo se sentó encima de él.

—Ahora yo estoy arriba y tú estás abajo, tú eres el elefante y yo soy el rey.

—Ahora comprendo cuál es el elefante y cuál es el rey, pero lo que todavía no comprendo es el significado de “tú” y “yo”.

Al oír esto, el discípulo se dio cuenta de que esta pregunta, de alcance tan profundo, no podía haber sido hecha sino por su gurú, y de inmediato se postró ante él y le tocó los pies en señal de reverencia.

La visión sin principio ni fin

SI ESTÁS CONVENCIDO de que el mundo no puede existir separado de tu verdadero Ser o Conciencia, estás en lo justo; pero te equivocas cuando lo imaginas independiente y real por sí mismo. Por ejemplo, la película que se proyecta en la pantalla: sin ésta, ¿puedes ver la película? Ésta no puede concebirse separada de aquélla. La pantalla representa la realidad; por lo tanto, todo lo que se proyecta en ella se vuelve real, aunque de antemano se sabe que es una ilusión. Se le considera así a fin de que la gente, absorta tan sólo en lo que ve, transfiera su atención hacia el que ve. El mundo es tan atractivo y lleno de colorido que resulta difícil desapegarse de él.

Al principio, la espiritualidad se practica desde un punto de vista mental. Uno se imagina a Dios como si fuera un objeto al que se debe contemplar y al persistir en su contemplación, uno llega a fundirse con él! Cuando esto sucede, la atención se transfiere

del objeto contemplado al corazón espiritual, esto es, de la cabeza al corazón. Una vez fija la atención en el corazón, el asiento del Ser o Conciencia, se produce la fusión con la Realidad, la verdadera naturaleza del hombre.

En el recorrido hacia esta meta suprema existen varios obstáculos, siendo el principal las tendencias (*vasanas*) de la mente, las cuales nos hacen imaginar que somos diferentes del Atma divino. Este sentido de separación sólo desaparece con las prácticas de la autoindagación, de la devoción y el amor hacia nuestro Ser real.

En cierta ocasión Sai Baba me dijo: “No existe ni una sola persona desprovista de ego, con desapego total”. Me puse a pensar: hay sabios y videntes que son libres y carecen de toda identificación con el ego, con las limitaciones; han alcanzado el estado de unicidad. Intrigado me retiré a dormir. Al día siguiente, caí en la cuenta de que Baba tenía razón, pues una persona que se considera como tal, ha de tener ego. El hecho de que alguien piense que es una persona, crea en ese momento la limitación. En cambio, cuando cruza la barrera de la personalidad empieza a verse a sí mismo como Conciencia, la cual es su verdadero ser. En ese punto no hay ego ni limitaciones, lo que es infinito no puede volverse finito.

Cuando nos consideramos personas (identificados con la personalidad) nos volvemos individuos limitados, separados. Las limitaciones son imaginaciones de la mente. Las prácticas espirituales tienen el objetivo de eliminar dichas limitaciones, lo que se logra al reconocer a la Conciencia o el Ser como la causa y origen de la mente. Conociendo este origen uno se ve a sí mismo como el Ser. En el verdadero Ser no existen las diferencias, es único, uno y el mismo. Son las tendencias inherentes que venimos arrastrando lo que limita a la Conciencia y la reduce a ser mente. Durante nuestra vida, estas tendencias o inclinaciones (gustos y aversiones) crecen fácilmente, pero si dirigimos la atención de la mente a su propia fuente, separándola de los objetos externos, nos acercaremos más y más a nuestro propio ser. Se llega al punto en que, sin perder sus poderes de pensar y percibir, la mente se convierte en el Atma divino; lo que sí perderá serán los prejuicios, la estrechez mental y las limitaciones. Experimentará el amor puro equiparable al “ama a todos, sirve a todos” de Sai Baba.

Desde el punto de vista del Atma, el cuerpo y la mente son entidades externas a él; funcionan como sus instrumentos. El problema reside en la mayor validez que le damos a la perspectiva que nos presentan la mente y el intelecto, a pesar de que la

verdadera realidad los trasciende y está más allá de ellos.

La gente habla de sus experiencias como si fueran reales pero, en realidad, son ilusiones mentales. Cuando llegamos a sentirnos “elevados” se debe a que la mente ha dejado de actuar y se ha quedado vacía, sin pensamientos; aunque nosotros todo el tiempo hemos estado ahí, como Conciencia. Desde ya debemos saber que esos estados de “elevación” o de felicidad no provienen de los objetos externos, sino que en una fracción de segundo, de manera inconciente, la mente vacía se sumerge en su fuente y obtiene de ahí su bienaventuranza.

El Ser es su base y sostén; por lo tanto, no deben perder de vista al Ser yendo en pos de las experiencias, incluso las que se consideran espirituales y se piensa que son importantes. Las visiones pueden presentarse para luego desaparecer. Lo único de lo que hay que darse cuenta es lo real y verdadero, la Conciencia.

La siguiente anécdota ilustra lo anterior: Harilal, un discípulo de Ramana Maharshi, estaba orando ante la imagen de su amado Krishna, cuando de repente apareció Ramana a su lado, quien le dijo: “Si quieres ver a Krishna repite este mantra constantemente”; luego, como en un susurro, Harilal escuchó

el mantra en su oído. De inmediato empezó a recitar el mantra, pero como tenía algunas dudas, decidió visitar a su maestro y planteárselas:

“Bhagavan, ¿en verdad, fuiste tú quien me enseñó este mantra?”

Ramana sólo le contestó: “Hmmm-hmmm”.

“¿Lo sigo repitiendo?”

“Si tu corazón te lo ordena”.

A partir de entonces, Harilal se dedicó a la repetición del mantra con tal diligencia y fervor que hasta huía cuando veía a alguien que venía a hablar con él. Tal era su temor de tener que suspender, aunque fuera por un momento, la repetición de la fórmula sagrada en la que tenía puestas todas sus esperanzas.

Por fin, un día ocurrió el milagro. Krishna estaba ahí enfrente de él, “tan real como ahora estás tú en este momento, un adolescente cuyo cuerpo y sonrisa no existen palabras que los puedan describir. En mi alma experimenté tal alegría, que nunca, nunca antes había sentido”. Su anhelo de toda la vida había sido realizado.

En su siguiente visita a Ramana, le dijo:

“Por tu gracia, Bhagavan, he visto a Krishna”.

“¡Ah! ¡Sí! ¿De modo que Krishna vino?”

“Sí, se mostró ante mí, ¡cuánta felicidad!”.

“Y después, ¿se fue?”, preguntó Ramana.

“Sí, claro”, replicó Harilal algo sorprendido.

“¡Oh, oh!”, musitó sonriendo Ramana.

Harilal continuó su mantra y ofreciendo su adoración a Krishna aun con más fervor. ¿Quién sabe? Quizá algún día Krishna lo visitara de nuevo. Y, en verdad, otra vez en el mismo lugar, mientras ofrecía flores e incienso a Krishna, Harilal contempló a una figura frente a él. Pero, ¿qué sucedía? No era Krishna con su flauta o tan siquiera Radha, la amada de Krishna. Ante él estaba Rama, con su arco y flechas, acompañado de su hermano Lakshmana.

Completamente desconcertado, Harilal consultó a los *swamis* más renombrados de Madrás, pero ninguno pudo explicarle por qué se presentó Rama, cuando todo el tiempo había estado orando y llamando a Krishna. Él no quería tener nada que ver con Rama; Krishna era quien lo tenía embelesado. ¿Por qué jugaba Krishna con él de ese modo?

Tan pronto como pudo volvió con su maestro, le contó todo y le preguntó:

“¿Me puedes explicar lo que me ha sucedido?”

Ramana solamente se sonrió y le habló dulcemente:

“Krishna te visitó y luego desapareció, Rama hizo lo mismo. ¿Por qué te ocupas de dioses que van y vienen? ¿No te has dado cuenta de que el *japa*, los mantras, los rituales y la oración son excelentes hasta cierto punto, pero llega el tiempo cuando se tiene que abandonar todo eso? Tienes que dar un salto más allá; en el “más allá” encuentras lo Real. Sólo cuando has dejado todo atrás, incluso los dioses y todo lo demás, es cuando logras la visión sin principio ni fin, la visión del Ser Supremo”.

A partir de ese momento Harilal, el devoto de Krishna, dejó de serlo. En el fondo de su corazón brillaba ahora la visión “que no viene ni se va para siempre”. Había deseado ver a Dios y Dios, finalmente, se le había revelado tan cerca que ahora era casi imposible dirigirse a él como “Tú”. La luz única brillaba ahora en su centro más profundo.

El error en que todos caemos es el siguiente: al ego le surge la idea de ser un cuerpo y para poder subsistir tiene que identificarse con un nombre y una forma; pero la materia no es la Conciencia; el Ser es la Conciencia, completamente libre, sin necesidad de alguna otra cosa, ni siquiera la interferencia de la mente, la cual habrá de anularse, ya que sólo durante el estado de no mente es cuando se puede experimentar el verdadero Ser. Es verdad que el Ser se

relaciona con el cuerpo, pero lo trasciende, así como a la mente y sus pensamientos. Debemos prepararnos para esta experiencia directa del Ser. Lo permanente en ustedes es la Conciencia, su verdadero ser.

Una forma de conocer la Conciencia es poner atención al periodo entre dos pensamientos.

Como el ejemplo mencionado de la pantalla y la película: la Conciencia existe aun sin pensamientos, pero éstos no pueden existir sin aquella. La Conciencia es la base (pantalla), conciente de sí misma. Cuando toma conciencia de otras cosas (Dios, el mundo, los objetos), se vuelve una conciencia relativa; sólo cuando la Conciencia es conciente de la Conciencia y nada más es cuando es verdadera.

Pregunta: ¿Quién está teniendo esta experiencia?

Respuesta: La está teniendo el “yo soy”. Sólo lo permanente, lo que no deja de ser, es. Lo temporal no es, va a dejar de ser, su existencia es relativa.

En una entrevista que tuvimos con Baba, él extendió su brazo mostrando la palma de su mano y preguntó: “¿Qué hay aquí?” Nadie respondió. Yo intervine y le pedí a Baba que él nos contestara. Él

dijo: “Sí, todo está aquí” y agregó: “Todo lo que está ahí (afuera) es nada”. Es decir, el que ve (vidente) es permanente, lo visible (afuera) es temporal. El que ve y lo visto. Lo que sea que aparece en cierto momento y desaparece en otro, es sólo una imagen, una ilusión, no es real. Lo que aparece luce como real; cuando desaparece, deja de serlo. Lo permanente es la Conciencia, ella siempre está presente. Está presente en los tres estados por los que pasamos cada día: vigilia, sueño con ensueños y sueño profundo.

La mayoría de nosotros tendemos a considerar la realidad como algo externo a nosotros, incluso queremos exteriorizar nuestra propia esencia o el Ser. La práctica espiritual consiste en separarnos de la mente y el cuerpo, los cuales no son más que proyecciones de la Conciencia. Todo lo que aparece y desaparece sin cesar, como visiones, seres, pensamientos, son externos a nosotros, incluso el pensador. Una vez que los tratan como objetos externos, ajenos a ustedes, como sombras y no como sustancia, será más fácil para la atención enfocarse en ella misma. Si el poder de limitar se elimina, entonces lo limitado se vuelve lo que en realidad es: lo ilimitado, y esto es la Conciencia.

La entrega

LA ENTREGA O RENUNCIACIÓN no es abandonar las posesiones. Si se tiene más de lo necesario y se quiere, puede donarse a buenas causas. En la entrega, lo verdaderamente importante es la rendición de la mente al Dios personal o al gurú, permaneciendo en un estado de aceptación. ¿Qué significa entregar la mente? Primero hay que comprender a qué nos referimos con este vocablo “mente”. La mente es un sinfín de pensamientos creados por nuestros deseos. La mente o cuerpo sutil tiene el poder de pensar, sentir y actuar. Cuando entregamos la mente, no perdemos esos poderes, solamente renunciamos a las malas tendencias, prejuicios y limitaciones sensuales de la mente. Claro que no se empieza con una entrega total; junto con ella se tiene que desarrollar la fe, la devoción, la humildad, la sinceridad y una completa y total obediencia a los mandatos del gurú. Directamente no nos podemos entregar a Dios, pero sí lo podemos hacer con el gurú. Un gurú es alguien que está en la frontera entre lo humano y

lo divino, participa de ambos niveles. Él es como nosotros pero a la vez diferente, es un ser humano mas algo más. Jesús es un hombre, pero también es Cristo. Creer que somos individuos limitados es lo que causa el problema, la esclavitud. Es como si la ola sintiera estar separada del océano; no tiene sentido, la ola es parte del océano. Si rompemos las paredes de este cuarto, todo es espacio. En este momento sentimos que el cuarto está abarrotado, pero si las personas nos salimos y sacamos los enseres, el espacio estará por doquier. De la misma manera, si eliminamos el conocimiento erróneo, la realidad brillará por sí misma. No es necesario hacer nada más que eliminar el conocimiento erróneo. Éste consiste en creer “yo soy este cuerpo”, imaginar que el Ser infinito está limitado a un cuerpo finito. La inteligencia sensible o Conciencia está ahí, además de la materia inerte e insensible.

Al identificarnos con un cuerpo en particular, imaginamos que la Conciencia infinita se vuelve finita; eso es el “yo” personal. Debemos volverlo impersonal; al hacerlo nos damos cuenta de que nuestra verdadera naturaleza es la omnipresente Conciencia de sí. Cuando entregamos la mente, renunciando al sentido de individualidad y a la creencia de que estamos separados de Dios, llegamos a darnos cuenta de que no hay un “yo” limitado; esto

es liberación. De aquí en adelante, en forma voluntaria y natural aceptamos la voluntad de Dios. Si tenemos la seguridad de que todo lo que nos sucede es para nuestro bien, no nos incomodará lo que pase en nuestra vida personal. Primero nos abrimos al gurú, nos confiamos a él y después nos abrimos y expandimos al Ser Supremo. Todo se vuelve divino, todo es Dios.

Un rey le pidió a su sabio primer ministro que le trajera una navaja para pelar una manzana. El servicial ministro de inmediato le proporcionó una, sólo que ésta era muy filosa y el rey, al estar pelando la fruta, se cortó el dedo meñique. El rey, muy enojado, mandó encarcelar al primer ministro. Al día siguiente el rey, acompañado de una enorme comitiva, partió de cacería hacia la jungla, con tan mala suerte que en una de las correrías se separó del grupo y se perdió en lo espeso del bosque. Fue aprehendido por una tribu de salvajes, que lo consideraron un sujeto ideal para ofrendarlo en sacrificio a su deidad. Minutos antes de sacrificarlo, los salvajes descubrieron la pequeña cortada en su dedo; ello fue suficiente para dejarlo libre por considerarlo imperfecto para su sacrificio. Al regresar a su reino mandó liberar a su primer ministro y lo llamó para hablar con él. Después de relatarle su aventura le dijo: “Tú siempre afirmas que todo lo que nos su-

cede es para nuestro bien; ahora lo reconozco: debido a la cortada yo me salvé; pero tú, ¿en qué te benefició el estar preso?” “Su majestad —respondió el ministro—, si no hubiera estado preso, seguramente lo habría acompañado y en vez de usted, yo habría sido puesto en su lugar para el sacrificio”.

Sai Baba ha dicho que él sabe exactamente cómo, cuándo y qué hacer con cada uno de sus devotos. Nosotros, en nuestro estado actual de ignorancia, nos sentimos separados unos de otros, aquél viste de azul, el otro de verde; éstas son diferencias aparentes, no reales. La realidad o Conciencia divina es una, así la llamen Dios o por cualquier otro nombre.

Cuando se proyecta una película vemos a héroes y villanos en la pantalla. Nos absorbemos tanto en la película que ignoramos la pantalla, pero, ¿podemos ver la película sin ella? La pantalla es la base. De la misma manera, nuestro verdadero ser, la Conciencia, es el sustrato o la base de nuestra vida diaria: ella está presente en los tres estados de conciencia por los que pasamos cada día. Estos tres estados son: vigilia, sueño con sueños y sueño profundo. En este último la mente deja de funcionar, por eso al despertar decimos: “¡Oh!, he pasado la noche sin soñar”. El mero hecho de saber que hemos tenido un estado sin sueños es prueba de que la

Conciencia ha estado ahí. De hecho no recordamos nada, lo cual significa que la Conciencia puede existir sin la mente y los pensamientos, mientras que ellos no pueden existir sin la Conciencia. La Conciencia es la base de todo lo que vemos; tanto el que ve como el acto de ver y lo visto son el contenido de la mente. La Conciencia, en cambio, no tiene contenido; lo único que podemos decir de ella es que es, siempre existente.

La Conciencia no es un objeto sobre el cual se pueda teorizar. Su único lenguaje es el silencio y solamente se puede sentir cuando la mente está libre de pensamientos, cuando la atención no está dirigida a algún otro objeto que no sea su propia fuente. Al principio sentimos que nos estamos aferrando a un solo pensamiento, finalmente ese pensamiento desaparece; ¿qué queda entonces? El Ser o Conciencia, ¡ésa es la verdad!

Todas las personas saben que existen, tú sabes que existes, no requieres de nada ni nadie que te lo confirme, pero para que tu atención se dirija a tu existencia real, se tiene que retirar de los objetos externos. Si te preguntan “¿Quién eres?”, dirás: “Yo soy tal y tal”. ¿Quién dice esto? La mente. ¿Significa eso que la mente es superior al poder supremo? No, el poder supremo es superior, pero para reconocerlo la mente debe acallarse, trascenderse. El po-

der supremo no necesita a la mente; ésta sólo es necesaria para realizar los trabajos de cada día. Ahora bien, para ser lo que verdaderamente somos, eso que está detrás y más allá de la mente, ella debe pararse por completo, detener sus esfuerzos; el único esfuerzo que se requiere de la mente es que encuentre su propia fuente, la Conciencia omnipresente, inafectada, inmutable, continua. Cuando vemos en la película una tromba, ¿afecta ésta a la pantalla? El fuego proyectado, ¿la quema? Así también se sobreponen los gustos y aversiones, pero ellos no afectan nuestra naturaleza real; tan sólo afectan a la naturaleza superficial que es la mente. Así, experimentamos tristeza, piedad, felicidad, sufrimiento, pero sólo a nivel mental, son alegrías y tristezas mentales, no de la Conciencia. La Conciencia ni acepta ni rechaza nada.

La mente es un instrumento que se supone que es un sirviente del amo, que es la Conciencia, pero ustedes están prestando atención a los dictados de la mente. Por esta razón Sai Baba dice: "El amor a Dios disminuye los deseos de la mente, pero ustedes están siguiéndola todo el tiempo y así se alejan de la felicidad que se podría obtener volviéndose el Ser que en verdad son". Deberíamos tratar al sirviente como tal y no como amo. Deberíamos observar que hay momentos (pocos quizá) durante la vi-

gilia que la mente está libre de pensamientos. En ese instante, ¿pueden afirmar que no están allí? Ustedes como Conciencia están ahí. Ese estado es un intervalo entre dos pensamientos. Ésa es la verdadera naturaleza del llamado ego, el cual es una especie de nudo o lazo de unión entre la Conciencia y la materia inerte.

La experiencia en la vida diaria consta del que experimenta, el acto de experimentar y lo experimentado. Deberíamos tratar de encontrar la naturaleza de la primera persona, esto es, el sujeto de la experiencia; entonces estaremos más cerca de la verdad porque el sujeto, a su vez, únicamente es un reflejo o una sombra del Atma divino. El pensamiento “yo” es la primera persona. Sobre esta sombra construimos la superestructura de tantas y tantas experiencias; ¿cómo podemos percibir la verdad cuando el sujeto mismo está en duda? Si esta primera persona, el que percibe, existe verdaderamente, entonces la realidad de la experiencia puede ser verdad. Normalmente creemos que las experiencias del estado de vigilia son la vara para medir la realidad, mientras que el criterio de la realidad es la realidad misma. ¿Cuál es esa realidad? Es la existencia permanente, no sujeta a cambio, decaimiento y muerte, que brilla por sí misma, es la luz que no requiere de otra luz para revelarla, ella se revela a sí misma y

revela todo lo demás. Ella revela todo por medio de los sutiles instrumentos del intelecto, la mente y el cuerpo. Esa luz es el estado de bienaventuranza. Por eso se le denomina con los calificativos de existencia, conciencia y bienaventuranza.

Todo mundo desea la felicidad, sobre todo una felicidad que no se diluya. Esta felicidad se puede obtener pero no de los objetos externos, sino que es la felicidad proveniente de la verdadera naturaleza del Ser. Esto significa que la mente se reabsorbe en su fuente, esto es, el Ser o Conciencia; entonces no habrá sino felicidad y paz que no pueden destruirse.

Entregarse al gurú, a Dios o renunciar a la mente y sus caprichos es muy difícil porque no existe ningún método para hacerlo. Es como amar, no hay método alguno para aprender a amar. Es algo espontáneo. La entrega y el amor a Dios son sinónimos.

Pregunta: Usted habló de los tres estados de la mente, pero, ¿qué pasa cuando uno muere?, ¿es otro estado de la mente?

Respuesta: ¿Quién muere? El ego, que es un reflejo de la Conciencia, es el que muere. La mente, con sus tendencias, parte para tomar otros nacimientos apropiados a su condición o estado en el tiempo

justo. Si hemos acabado con las tendencias y conocemos la esencia de nuestro propio ser, no nacemos de nuevo, obtenemos la liberación (*mukti*). El cuerpo, por su parte, es cremado o enterrado, no vuelve a nacer; es la mente la que nace de nuevo.

P.: Entonces, ¿quién o qué puede destruir a la mente?

R.: La mente misma. Observando a la mente con la mente misma, se logra que el Ser tome control sobre ella. Al observarla de esta manera, vemos que unas veces aparece y otras desaparece; la mente es sólo pensamientos generados por los deseos de los sentidos. Ellos, a su vez, provienen de la noción equivocada de estar limitados al cuerpo. Para deshacerse de esta concepción errónea existen infinidad de métodos. En una ocasión, un santo que conocí me recomendó mantener una foto mía sobre mi escritorio y decirme mentalmente todo el tiempo posible, “yo no soy esto”, “yo no soy esto”; así me iría convenciendo de que el Ser infinito no está limitado a este cuerpo en particular.

El error más frecuente que cometemos es considerar a la mente como si fuera independiente del Atma divino; imaginar que puede funcionar por sí misma y que, incluso, puede comprender y juzgar al Atma, teorizar sobre él y hasta encasillarlo en un

concepto, cuando en realidad es sólo su reflejo. Tal es el orgullo de la mente o el ego, el yo personal, limitado. Esta limitación debe trascenderse por una u otra práctica espiritual. No importa el camino espiritual que escojas, ya sea el de la acción (*karma yoga*), de la devoción (*bhakti yoga*) o de la auto-indagación (*jñana yoga*).

P.: Acerca del intervalo entre dos pensamientos, ¿es posible extenderlo? Me doy cuenta de que el querer extender ese intervalo es en sí otro pensamiento o deseo.

R.: Es cierto, querer conocer tu propia naturaleza es un deseo, pero no hay nada malo en él. Lo que deseas es mantener la mente libre de pensamientos, es decir, permanecer en el estado natural del Ser, siempre presente. Lo que es eterno aparece como temporal a la mente, sólo que tú no eres la mente, así que hazla a un lado. Entonces ese estado se te revelará tal como es. La mente no puede prolongarlo ni acortarlo. No dejes que interfiera la mente; deja que surjan los pensamientos pero no les prestes atención ni corras tras ellos. Cada vez que surja un pensamiento en tu mente, lo cual es un proceso natural debido a las tendencias pasadas, pregúntate: “¿A quién le pertenece este pensamiento?” La respuesta será: “A mí”. Luego, con una mente calmada, pregunta: “¿Quién soy yo? ¿Soy yo el que aparece y

desaparece?” Lo que sea que aparece y desaparece es irreal. Los pensamientos aparecen y desaparecen en el trasfondo permanente del silencio. Ésa es la realidad permanente que tienes que experimentar.

Existe un método muy sencillo que se puede practicar incluso cuando se hacen otras cosas como hablar, pensar o trabajar. Se puede prestar parcialmente la atención a los pensamientos y a las palabras, pero sin olvidar que incluso el poder de hablar y de pensar surge de su verdadero Ser. Una vez que fijan la atención en esa realidad, no importa cuántos pensamientos vengan, ella finalmente se fijará en sí misma.

El abstenerse del sentimiento de “hacer” lleva de inmediato a la aceptación de que todo nos llega como un regalo de Dios. Muy pronto nos damos cuenta de que nosotros no hacemos nada; todo sucede, nada más; la mente del buscador desaparece, pierde conciencia de su separación, de su identidad, de su ego, su yo. Al abrirse y quedar vacía la inunda la gracia del gurú. La energía de éste fluye hacia ella en un proceso de transmisión constante.

Cuando el intelecto deja de funcionar, el Ser se enfoca en el Ser. El Ser ve al Ser, ésa es la verdadera experiencia del Ser, no la comprensión in-

telectual. Para esto, es necesaria la práctica y tener la convicción de que ustedes como complejo cuerpo-mente son capaces de funcionar sólo con el poder del Ser. Esa convicción cobrará fuerza con la práctica. Esa realidad no está en los libros ni en las palabras sino en ustedes mismos.

El ego y el Ser

CUANDO LA PERSONA olvida su verdadera naturaleza, la liberación y la esclavitud parecen existir, pero cuando mora en ella, dejan de hacerlo y, además, pierde el sentido de ser una identidad separada; es parecido a la pérdida de conciencia del cuerpo, como sucede en un desmayo o una conmoción. Si tenemos como fin alcanzar la realización, debemos tratar de experimentar lo mismo, sólo que voluntaria y concientemente. Sabemos que el Ser inmutable e imperecedero es nuestra verdadera naturaleza; por lo tanto, conocer ese Ser y volverse uno con él constituye la liberación de la esclavitud, la destrucción del nudo formado entre el Ser y el no ser.

Cuando la mente y el intelecto desaparecen al sumergirse en su fuente, ese nudo en el corazón que une al Ser con el no ser, se corta. Para ello la mente no sólo deberá ser controlada sino destruida y, en consecuencia, más que adiestrar el intelecto y la mente, es necesario trascenderlos, dirigir la visión

hacia dentro e impedir la entrada de imágenes externas. Sólo entonces, en la cámara oculta de la mente, se captará la verdadera esencia del propio Ser.

Siguiéndole la pista al ego hasta su lugar de origen, se llega a percibir la energía que emana del corazón espiritual en forma de vibración, la cual proviene de la presencia del Ser verdadero, que es la meta final de todos.

Si se ponen a buscar al ego o ser pensante, éste desaparece; por lo tanto, deben sumergirse y buscarlo en su interior, descubrirán la fuente del falso yo. Permanezcan ahí. ¿Qué otra cosa podemos conocer con mayor certeza que nuestro propio Ser? Bastará con renunciar al yo individual; entonces, ningún esfuerzo será necesario para alcanzar el Yo real. Manteniéndose aferrados al pensamiento yo, con la atención de la mente dirigida hacia adentro, busquen la fuente de ese pensamiento y, una vez que la encuentren, permanezcan ahí, sin dejar que su conciencia se dirija hacia fuera y se absorba en lo que la rodea, es decir, vuélvanse esa fuente.

Aunque el ego se ponga el disfraz del Ser y aparente ser todopoderoso, de hecho no posee fuerza propia alguna; la conciencia individual o ego es sólo un reflejo del Ser, el cual es la Conciencia ilimitada.

En la verdadera sabiduría no hay ningún objeto que deba conocerse, ella trasciende tanto el conocimiento como la ignorancia y uno permanece en su propio Ser, en sí mismo. A esto se le llama contemplación. La persona en el estado de vigilia no sueña y en el estado de sueño no está conciente, los dos estados se excluyen mutuamente. De modo similar, si uno no está apegado al cuerpo es libre, y si lo está, no lo es. Un ser liberado es aquel que se ve a sí mismo como el testigo y el sustrato de todo.

Más allá de los tres estados de conciencia (vigilia, sueño y sueño profundo) que el individuo experimenta cada día, existe el estado de sueño profundo conciente (*turiya*), que viene a ser la experiencia trascendental. Como sólo este estado es real, a diferencia de los otros tres, sepan que *turiya* está más allá aun de sí mismo. El estado más elevado es aquel en donde el ego deja de ser y el Atma permanece en su propia naturaleza. Así como la luz disipa la oscuridad, así también la revelación del Atma disipa la ignorancia. Cuando la vasija se rompe, su espacio interno se funde con el espacio exterior; igualmente sucede al morir el cuerpo físico, el espíritu se funde con el Absoluto.

En el ejercicio de la meditación se requiere del sujeto y un objeto en el cual meditar, a diferencia de la autoindagación en la que sólo se requiere

del sujeto. Ésa es la principal diferencia entre los dos. En la autoindagación no se considera a la mente como una entidad real, sino que su misma existencia es cuestionada. Éste es el camino más fácil para disipar la ilusión de su existencia.

El pensamiento yo es un reflejo, una semblanza del Ser. Cuando este pensamiento se disuelve, lo que queda es el Ser primordial, no diluido, la realidad perfecta y omniabarcante. Se sabe que el pensamiento yo es el pensamiento raíz que incluye la totalidad de todos los demás pensamientos y el corazón es el lugar donde surge; por lo tanto, se debe investigar, buscar la fuente de donde surge. El éxito en dicha autoindagación constituye el fin de todas las miserias y dificultades.

La triada del que ve, lo visto y el acto de ver existe gracias a que está sostenida en el Uno. Cuando el aspirante, en busca de la realidad única, se dirige a su interior, la triada se desvanece. La Divinidad ilumina la mente y brilla dentro de ella. Con la excepción de dirigir la mente hacia dentro y fijarla en lo divino, la mente no tiene ningún otro método para conocerlo. Si uno se pregunta con seriedad “¿Quién soy yo?”, el yo individual, conforme alcanza su fuente, cae abatido y de inmediato la realidad se manifiesta en forma espontánea como el Ser absoluto.

Por lo tanto, sumérjanse dentro e inquieran: “¿Quién soy yo?, ¿dónde está el yo personal?” Van a descubrir que sólo el Ser existe, mientras que el pobre yo se desvanece. En ese silencio puro y sereno no hay ningún sentido de diferencia. Es la percepción de la Conciencia como testigo, la Conciencia pura misma, *turiya* (el cuarto estado) o incluso más allá de *turiya*.

Entonces esfuércense de esta manera en retirar los pensamientos de los objetos y permanezcan absortos en la contemplación de Brahman o su propio Ser. Si el pensamiento trata de comprenderlo, éste asume la forma del Ser, aunque sin poder subsistir independientemente. La luz fluye desde el corazón a todo el cuerpo a la vez que tienen lugar todas las experiencias del mundo. Considerar estas experiencias como diferentes de la luz del Ser equivale a continuar enredado en el *samsara* o torbellino del mundo fenoménico. La mente así embrollada no percibe la diferencia entre los objetos y el que ve.

La gran declaración “Tú eres Eso” (*Tat tuam asi*) incluyó las palabras “Tú” y “Eso” (Brahman), con el fin de dirigir la mente de los buscadores inmaduros hacia adentro, no por otro motivo. Por otro lado, para los buscadores espirituales auténticos, libres de deseos, la indagación sobre la natura-

leza real del Ser, expresada por la palabra “tú”, es por sí sola suficiente para lograr la liberación, sin que sea necesaria la indagación sobre la verdad del Ser expresada por la palabra “Eso”.

“¡Oh mente!, tú que tanto has sufrido pensando «yo soy el *jiva*» (alma individual), no caigas en un engaño peor creyendo «yo soy Brahman»”. En el estado trascendental no hay nadie (ningún individuo) que pueda responder al nombre “yo”.

El universo no es sino la mente y ésta no es sino el corazón; de modo que toda la historia del universo comienza y acaba en el corazón. El corazón existe en el cuerpo al igual que el sol existe en el universo. La mente reside en el *chakra sahasrara*, en la coronilla de la cabeza. Así como el sol ilumina a la luna, el corazón ilumina a la mente.

Buda llamaba *nirvana* al estado en que el sentido de separación no existe y en el cual el ego se reabsorbe en su fuente. Inquirir sobre la naturaleza de esa conciencia que se autonombra “yo”, inevitablemente te llevará a su fuente; ahí percibirás la distinción entre el cuerpo insensible y la mente. Entonces podrás ver a la mente en su entera pureza como la inteligencia autodependiente y omnipresente que crea y permea toda la creación, al mismo tiempo que permanece más allá de ella, inafectada e inmaculada; encontrarás también que esa intelligen-

cia se experimenta como la conciencia. El mundo no puede verse ni en la oscuridad total de la ignorancia, como en el sueño profundo, ni en la luz total del Atma, como en el estado de realización. Si únicamente permaneces como el yo, sin ningún adjetivo o agregado, este pensamiento yo se desvanece. ¿Qué es lo que queda? Averígualo. La meditación no se efectúa para realizar al Ser, sino para entender y deshacerse de la irrealdad del no ser.

Un mortal que no esté establecido en el corazón únicamente percibe la mente, al igual que se percibe la luna con la luz reflejada en ausencia del sol. Al no percibir que la fuente de luz es su propio Ser real y al percibir los objetos por medio de la mente como separados de él, el hombre ignorante se engaña. En cambio, el hombre iluminado todo el tiempo reside en su corazón, como la luz de la luna en pleno día. Para los que siempre moran en el corazón, el que ve y lo visto son uno. La idea de que el que ve es diferente de lo visto proviene de la mente. El iluminado conoce su Ser tan vívidamente como el ignorante percibe su cuerpo. Cuando sólo el Atma brilla, dentro, afuera y en todas partes como el cuerpo brilla para el ignorante, se dice que uno ha cortado el nudo. Cuando esto ocurre, uno nunca vuelve a enredarse y perderse en el mundo, jamás. En este estado yacen el poder y la paz más elevados.

Es incorrecto limitar el Ser a los nombres y formas que continuamente cambian y perecen y es correcto considerarlos a todos como el Ser. Para percibir los objetos es necesaria la luz reflejada de la mente, pero para ver al corazón es suficiente con que la mente se dirija hacia él. De esta manera, la mente se reabsorbe en sí misma y deja que el corazón brille en todo su esplendor. Por lo tanto, aférrate directamente al que piensa y éste automáticamente se sumirá en su fuente, que es la Conciencia pura. Todo lo visto, incluyendo al que ve, aparece en la pantalla de la Conciencia.

El Ser siempre es, pero su conocimiento se obstruye y a esto se le llama ignorancia. Quiten la ignorancia y el conocimiento brillará. La distracción desvía la atención del Ser dando como resultado el sentido de separación. Esto se puede contrarrestar quedándonos incesantemente absortos en el Ser.

Sólo cuando la mente está en silencio el Ser brilla tal como es. La realización consiste en fusionarse con la Conciencia pura. De ella surge el sentido del yo personal y en ella habrá de desaparecer. La suprema y última verdad es el reconocimiento del Ser prístino como nuestro propio ser y el ser del universo como el de todos los seres. Si les das preferencia a los asuntos mundanos, Dios queda rele-

gado a un segundo plano, pero si renuncias a ellos y sólo lo buscas a él, en ese caso sólo él se mantendrá como el Ser.

Encuentra el origen del yo y permanece ahí; la autorrealización es simplemente ser lo que uno es. La mejor ocupación de la mente es la de buscar su origen, hasta que sólo quede la conciencia del Ser, y aunque algo más apareciera en esa luz, aun así no aparecería como algo diferente del Ser.

El ego es el pensamiento yo, pero el verdadero Yo es el Ser. Morar en el propio Ser, donde el ego no existe, es el estado perfecto. No den importancia al ego ni se preocupen por él y sus actividades, miren sólo la luz que hay detrás. Con la mente dirigida hacia adentro, sin pronunciar la palabra yo, indaguen de dónde surge el ego. En su mente preguntense “¿Quién soy yo?”

La esencia del Vedanta se puede resumir en cuatro palabras: *Deham? Naham. Koham? Soham*. Significan: ¿Soy yo el cuerpo? No. ¿Quién soy yo? Yo soy Eso. Sean lo que realmente son: ya son Eso, pero imaginan ser lo que no son. Es como un rey actuando en un drama el papel de un mendigo y que al término de la obra sigue creyendo que es un mendigo y continúa como pordiosero el resto de su vida. ¿No les causaría risa su problema?

El Ego y el Ser. Acabe con su ego de una buena vez se imprimió (segunda edición) en octubre de 1999, en los talleres de Editora y Distribuidora Yug, S.A., Puebla 326-1, Col. Roma, C.P. 06700, México, D. F.

Impreso en Rese-papel ecológico, fibra de caña de azúcar

Todo mundo desea la felicidad, sobre todo una felicidad que no se diluya. Esta felicidad se puede obtener pero no de los objetos externos, sino que proviene de la verdadera naturaleza: el Ser; pero nuestra forma habitual de pensar y andar en el mundo, es decir, el ego, nos separa de esa genuina naturaleza. Cómo reabsorbernos en esa fuente pasando por encima de la mente, la personalidad, el cuerpo, los altibajos del mundo, etcétera, para morar siempre en nuestra realidad, en nuestra verdadera existencia, es la meta y el camino señalados por estas charlas con Ratan Lal. Su palabra es una invitación cordial y una guía directa a sumergirnos en la **bienaventuranza** de la **conciencia** de nuestro verdadero **ser**.

“Cuando se busca la identidad del ego, siendo que es una no entidad, se desvanece. Liberación es liberarse del yo individual y no para el yo individual. El Ser es como el espacio infinito o el cielo.”

ISBN 968-6733-45-0

