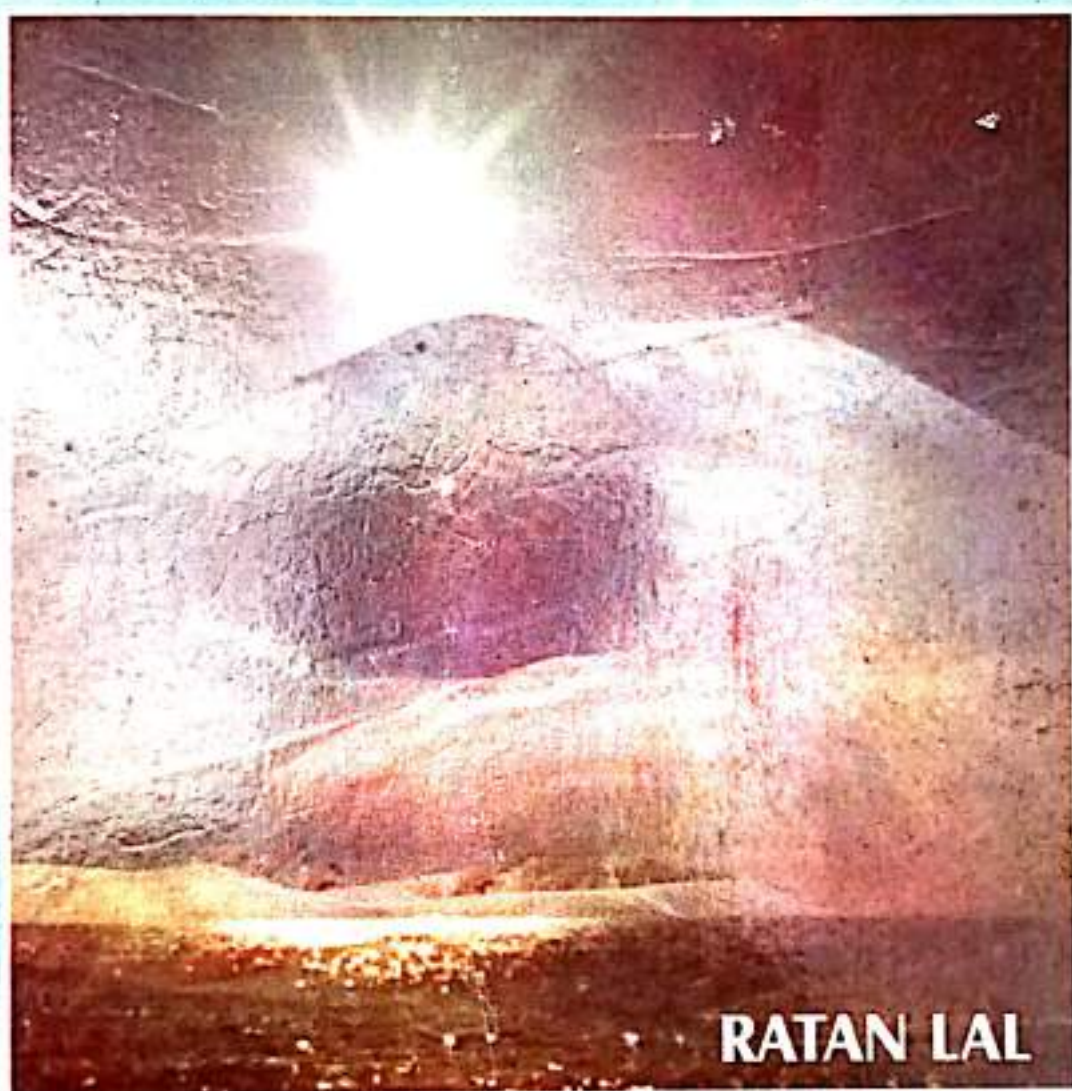


UNIDAD CON LO DIVINO



RATAN LAL

4
Júpiter

"Sri Ratan Lal, ha estado a los Pies de Loto de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba desde 1965. A lo largo de estos años, Bhagavan le ha dado instrucciones espirituales y lo ha guiado por el camino de la Auto-indagación. Con el transcurso del tiempo, fue incluido en el panel de personas designadas por Bhagavan para dar charlas espirituales a los devotos extranjeros de el Ashram. Sri Ratan Lal, lo ha estado haciendo y su historia, puede resultar interesante para el lector, pues contiene enseñanzas que son relevantes para todo el mundo.

El resto del libro, se basa en la sublime enseñanza de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba y versa sobre diferentes temas, que responden a muchas preguntas, y que apuntan a la misma Verdad, la Unidad con lo Divino"



Júpiter
EDITORES, C.A.

Unidad con lo Divino

RATAN LAL

Unidad con lo Divino

RATAN LAL

"Es dudoso que la tolerancia para con los demás sea tomada en cuenta en estos días, y mientras nos resistamos a aceptar la idea de que todos los conceptos son buenos, si son sinceros jamás seremos capaces de edificar un mundo nuevo".

SERGE RAYNAUD de la FERRIÈRE

Título de la obra en inglés:
ONENESS OF DIVINITY
BASADO EN CHARLAS DADAS POR:
SRI RATAN LAL

Copyright by Sai Towers,
PRASANTHI NILAYAM, INDIA

Compilado por:
IOANNA CHRYSI MEXI

Traducido por:
LILIA CARRIZALES

DERECHOS RESERVADOS
© 1999 JÚPITER EDITORES C.A.

Miguelacho a Peligro, Edif. Uno Tres Cero, Piso 1, La Candelaria, Caracas - Venezuela
TELEFAX: (582) 571.72.12 - 572.22.81 - 575.36.84 - 576.33.02
E.mail: ventas@jupiter-e.com Web: <http://www.jupiter-e.com>

ISBN: 980-6405-25-0

Depósito Legal: IF 53819991502054

Hecho el Depósito de Ley.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro (incluyendo el diseño de portada), por cualquier medio electrónico o mecánico, sin autorización por escrito del Editor.

Diseño de Portada:

Adriana Arcanó

Composición electrónica:

María Elena Bautista

*¿Cuál es la medida que mide o revela
el Ser-Consciencia que brilla en el corazón,
cuya sola luz revela todo lo que mide,
tanto la Medida, como el Medidor
y aquello que es medido?*

*Mientras exista un medidor,
Éste medirá y las cosas medidas
parecerán existir.*

*Pero cuando el medidor ve al Ser
y se pierde en Él,
el medidor y todas las demás cosas
perecen y sucumben juntos.*

*El mayor obstáculo en el Camino de la Rendición
es el egoísmo, el "Yo" y el "Mío".*

*Eso es algo que ha estado heredando
nuestra personalidad durante muchos siglos,
extendiendo sus tentáculos,
cada vez más profundamente,
con la experiencia de cada vida sucesiva.*

*Sólo puede ser eliminado con los detergentes
del Discernimiento y el Desapego.*

Indice

PREFACIO	9
EXPERIENCIAS CON LO DIVINO	17
PARTE I	
MORALIDAD Y ESPIRITUALIDAD	27
<i>Entendimiento y práctica</i>	29
<i>El papel de los padres y maestros</i>	39
<i>Verdadera cultura</i>	53
<i>La esencia de la religión</i>	65
<i>Despersonalicen la vida</i>	77
<i>El amor y los apegos</i>	87

PARTE II

AUTO-INDAGACIÓN Y RENDICIÓN	97
<i>El camino de la auto-indagación</i>	99
<i>Los tres estados de la mente</i>	107
<i>La técnica de la auto-indagación</i>	121
<i>Control de la mente</i>	131
<i>El pecado original</i>	143
<i>Rendición</i>	153

PARTE III

EL PRINCIPIO ATMICO	165
<i>Aquello que existe</i>	167
<i>El esfuerzo de ser lo que eres</i>	175
<i>Despierten a su verdadera existencia</i>	183
<i>La simple verdad</i>	193
<i>El ego y el ser</i>	201
<i>Visión sin principio ni fin</i>	209
<i>El movimiento de la consciencia reflejada</i>	217

Prefacio

*«Cuando la señora Mente,
esposa del radiante Ser, Dios-sol
abandona los gozos de la luz
y erra buscando la oscuridad del mundo,
¿no se trata acaso de la desvariada insensatez
de la infidelidad?»*

Sri Ratan Lal, en cuyas charlas se basa este libro, ha estado a los Pies de Loto de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba desde 1965. A lo largo de estos años, Bhagavan le ha dado instrucciones espirituales y lo ha guiado por el camino de la *Auto-indagación*. Con el transcurso del tiempo, Sri Ratan Lal fue incluido en el panel de personas designadas por Bhagavan para dar charlas espirituales a los devotos extranjeros en el ashram. Sri Ratan Lal

lo ha estado haciendo durante los últimos cuatro años. Personas de todas partes del mundo comenzaron a acercársele y así fue como algunos de estos *Satsangs* (reuniones espirituales) fueron recopilados y presentados en el formato del presente libro. El propio Sri Ratan Lal no tenía intención alguna de escribir nada. Él decía: *"¿Quién soy yo para escribir algo? ¿Cómo puedo mejorar lo que han dicho los Grandes Maestros? ¡Lean sus palabras, no las interpretaciones de éstas!"*



De hecho, Sri Ratan Lal fue guiado hacia el camino espiritual aún antes conocer a Bhagavan Sri Sathya Sai Baba. Su historia puede resultar interesante para el lector, pues contiene enseñanzas que son relevantes para todo el mundo. Un día, un santo del Norte de la India, llamado Nirmalji Maharaj de Amritsar, llegó a la casa de Sri Ratan Lal, en Bombay. Sri Ratan Lal sintió que debía pedirle instrucciones espirituales específicas. *"¿Qué práctica debo seguir?"*, le preguntó. *"¿Debo tener un retrato de Rama y ofrecerle flores, hacer Japa (repetición del Nombre), recitar mantras o meditar?"* "Nada de eso", le contestó el santo. *"Ten una fotografía de ti mismo en la habitación donde pases la mayor parte de tu tiempo y mientras la ves, repite mentalmente: No soy esto. No soy esto. No soy esto"*. *"¿Y después?"*, le preguntó con curiosidad, Sri Ratan Lal. El santo lo miró a los ojos y dijo: *"Primero, practica eso."*

¡Lo que suceda luego... será después!" Sri Ratan Lal nunca más volvió a ver al Maharaj. Luego, Sri Ratan Lal llegó a los Pies de Loto de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba en búsqueda de iluminación espiritual.

Los devotos que han asistido a sus *Satsangs* describen a este orador como un instrumento humilde, directo e impersonal de Bhagavan, que nunca se da importancia, pues prefiere enfatizar en la Verdad. Por tanto, habla de sus propias experiencias con renuencia y tan sólo, a veces, si se le pregunta, narra algunos incidentes de sus increíbles encuentros con lo Divino. Algunas de estas historias están incluidas en el primer capítulo de este libro. El resto del libro es sobre la sublime enseñanza de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba: la enseñanza del No-Dualismo (*Advaita Vedanta*), también conocido como el camino de la sabiduría (*Jnana Marga*). Aunque las charlas no fueron transcritas palabra por palabra, sí se procuró mantener el formato de Satsang para ayudar al lector a encontrar la enseñanza y la práctica prescrita, repetida a lo largo del libro. Esto permite leer cada capítulo en forma independiente. Las charlas versan sobre diferentes temas y responden muchas preguntas. Todas apuntan a la misma Verdad, esencialmente, la ***Unidad de lo Divino*** y la necesidad de indagar en el propio ser, a fin de encontrar la respuesta

definitiva a todas las dudas. Por lo tanto, la repetición no sólo es buena sino también necesaria para convencer a la mente sobre la Verdad y establecer esa verdad en la mente.

"La Verdad es simple". Es tan simple que la gente suele no comprenderla, diría Sri Ratan Lal con una sonrisa. Y es precisamente la belleza de su sencilla y directa forma de exponer la Verdad la que ha cautivado a quienes hemos asistido a sus *Satsangs*. Desde tiempos remotos, la frase *"Conózcase a Sí Mismo"* ha sido una máxima primaria de la filosofía. Esta misma Verdad ha sido explicada de muchas maneras en las escrituras para adecuarse a innumerables clases de buscadores. La filosofía del No-Dualismo absoluto, tal como ha sido enseñada por Maestros en diferentes épocas y religiones, apunta hacia *"Aquello"* que está más allá y detrás del intelecto. Por tanto, no sólo es una enseñanza para la mente, sino también una enseñanza que debe ser puesta en práctica. Las escrituras apuntan hacia la Gracia de la Palabra No Dicha. A menos que se viva la experiencia, ¿qué se obtiene simplemente proclamando que *"Eso"* está más allá del alcance de la mente, la palabra y el cuerpo, que no hay nada aparte del Ser y que el Ser Supremo lo abarca todo, y es perfecto e infinito? Para nosotros, los seres humanos, orgullosos de



nuestro pensamiento, ignorancia e ilusión, las palabras del Maestro brillan como la joya más preciosa de nuestra búsqueda. La Joya Cúspide del Discernimiento disipará la ignorancia que esconde nuestro verdadero Ser, tal como el sol dispersa las nubes que lo ocultan. Una característica especial del No-Dualismo (Advaita) es que no le señala al buscador un objeto de conocimiento, sino que pone en duda la misma existencia del buscador. El olvido nos hace sentir separados de Dios. El fuego quema, el viento sopla y así mismo, la mente piensa. El ego pensante es, en sí mismo, el obstáculo a la realización, pero tratar de liberarse de él es tan inútil como intentar enterrar nuestra propia sombra. Las palabras del Maestro son las que en definitiva ponen fin a rigurosas disciplinas y rituales de veneración junto con la mente que las propicia. La respuesta es simplemente ir hacia dentro, hacia el Ser Puro. La búsqueda del Éxtasis los llevará aún más allá, busquen al buscador y esperen ser gradualmente consumidos en el fuego de la Sabiduría.

Algunas veces el orador¹ le preguntaba a la audiencia: "*¿Cuál es el verdadero significado del Satsang?*" Superficialmente, lo entendemos como *buena compañía*. "*Sat*",

¹ El orador es Sri Ratan Lal, pues el término hace referencia a su papel dando las charlas o *satsangs* a los devotos.

sin embargo, significa *verdadera existencia*. "*Sang*" significa *asociación o compañía*. El significado más profundo de la palabra es *hacer que la mente permanezca cada vez más en su fuente: Dios*". Por tanto, el verdadero Satsang es permanecer en el Ser, en otras palabras, ser o seguir siendo como somos. Aprecien siempre las asociaciones con los sabios. Sankaracharya dijo que en ninguno de los tres mundos, hay mejor embarcación que el Satsang para cruzar a salvo el océano de nacimientos y muertes. El Satsang con el Gurú físico lleva la mente hacia dentro, al eliminar los apegos mundanos. Cuando se entiende Sat como el Ser, uno reconoce el Gurú en su corazón. En el Silencio que todo lo dice, uno recibe el verdadero Upadesa y el Sat es revelado: tal como siempre ha sido y siempre será.

La señora Mente se ha extraviado de su verdadero Consorte. Está disfrutando de sus nuevos compañeros en el mundo de los sentidos. Sin embargo, ¿por cuánto tiempo puede ella, la medidora de la realidad, estar satisfecha con agua de espejismos? Sugerimos que el lector contemple el pequeño poema que aparece al principio y los otros en las páginas subsiguientes, pues estas profundas frases de los Grandes Maestros resumen la enseñanza contenida en este libro. Invitamos al lector a que participe en estos *Satsangs*, los

cuales revelan una enseñanza que unifica a todas las religiones, castas, colores y credos. Esperamos que el lector pueda, mediante la comprensión y la práctica, llegar a realizar su verdadero Ser y permanecer como "*Aquello*" que es.

Irene Larsen
Prashanthi Nilayam
Octubre, 1998

Experiencias con lo Divino

Bhagavan Sri Sathya Sai Baba conoce el pasado, presente y futuro de cada individuo. Inmediatamente evalúa el estado mental y las aspiraciones espirituales de cada quien. Aconseja a las personas a que continúen con el mismo *Sadhana* (ejercicio espiritual), *Japa* (repetición del Nombre) o *Dhyana* (meditación) que han estado practicando con regularidad y en forma disciplinada. Cualquier ejercicio espiritual es bueno, pues ayuda a fortalecer y purificar la mente. Baba es una Universidad Espiritual. Él instruye a profesores y principiantes por igual. Comienza por infundir la fe en Dios, a todos aquéllos que no la tienen, bendice y guía a los principiantes a que sigan el camino sagrado. Escuchar o leer sobre Dios y Sus llamados milagros es bueno, pues profundiza nuestra fe en Él. Sin embargo, leer y escuchar acerca de Baba no puede compararse con la

experiencia directa con Él. Cualquier esfuerzo humano que intente describir lo Sobrehumano está destinado a ser imperfecto. Todo lo que uno puede hacer es intentar expresar su humilde entendimiento de Maestros Divinos tales como Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, quien es una encarnación de la Pureza, Perfección, Paz y el Poder Absoluto.



En 1967, yo, Ratan Lal estaba meditando mientras esperaba por el Darshan de Bhagavan en Ooty. Él vino y se paró delante de mí y cuando abrí los ojos, Me sonrió y dijo: *"Al sostener el dedo índice con el pulgar, no permitas que las puntas de tus dedos se toquen. La forma correcta de sostener el dedo índice es enrollándolo contra el pulgar"*. Él explicó que la primera forma de hacer el Mudra induce a un aumento de los deseos mundanos, mientras que la segunda ayuda a absorber deseos puros (*Satvicos*). Al repetir el Nombre (*Japa*), se debe poner el dedo medio contra el pulgar. El dedo meñique representa la cualidad ignorante (*Guna Tamásica*), el dedo anular representa la cualidad de lo inquieto (*Rajásica*) y el dedo medio la cualidad pura (*Sátvica*). Luego, Él añadió: *"Te daré un rosario (Japamala)"*. Me sentí contento. En la noche le recordé su promesa, pero Él me dijo: *"Ven para el Gurupoornima (un festival que se hace en Julio en honor al Gurú) y allí te lo daré"*. Ese día sagrado, tarde en la noche, me pidió que

subiera a su habitación. Allí, con un gesto rápido, creó el Japamala, contó las cuentas y me lo entregó.

Está prescrito que la acción, devoción y sabiduría deben ser coordinadas. Dependiendo de la naturaleza del buscador y del momento, uno de estos caminos aparece como el más indicado. Del mismo modo en que todos los ríos conducen al océano, todos los caminos espirituales llevan al mismo océano de éxtasis. Los medios no divergen, convergen. Si sabemos que la misma Divinidad existe en todas partes, podemos preguntar: "*¿Quién sirve y para quién sirve? ¿Quién es el devoto y de quién es devoto? ¿Quién indaga y qué indaga?*" El ego debe rendirse ante el Maestro, que es el mismo Ser. Esto es lo que se expresa cuando uno coloca la cabeza a Sus Pies de Loto. La sensación de fundirse en el verdadero Ser debe estar presente. Los grandes Maestros hacen sus iniciaciones con la mirada, el toque o el silencio. Hay muchas maneras de ayudarnos a andar el camino espiritual, pero la esencia de todos los nombres y formas es la misma. Las diferencias tan sólo existen en la mente. He aquí la historia de cómo Bhagavan me señaló el camino espiritual que debía seguir.

En 1967, Bhagavan me hizo miembro de Su Organización Espiritual y de Servicio en Bombay, colocándome

un distintivo en la camisa. Luego, Él le dijo a Sri Kasturi que me llevara a la cantina por una taza de café. Cuando regresamos a la habitación donde Bhagavan estaba parado con otros miembros de la Organización, Bhagavan me miró directamente y con voz estricta, me preguntó: "*¿Quién eres?*". Dudé en responderle, pues sabía que mi nombre sólo pertenecía a mi cuerpo, así que permanecí callado. Con las manos enlazadas, lo miré humildemente. Luego, Bhagavan habló con algunas personas durante unos diez minutos y después, nuevamente y del mismo modo, me preguntó: "*¿Quién eres?*", como si yo hubiese entrado de intruso a la reunión. De nuevo, me quedé en silencio con las manos entrelazadas. Bhagavan dirigió su atención a las otras personas en la habitación por unos quince a veinte minutos y luego, por tercera vez, me miró penetrantemente y me preguntó: "*¿Quién eres?*". Sri Kasturi se compadeció de mí y trató de intervenir, diciéndole algo a Bhagavan. Él le hizo un gesto indicándole que no debía intervenir. En esa tercera ocasión, mi reacción fue la misma. Permanecí callado, con mis palmas unidas. Lo tomé como una iniciación informal al camino de la *Auto-indagación*. Después de ese intercambio, comencé a leer libros sobre el *Vedanta Advaita* (la Doctrina del No-Dualismo) y empecé a practicar su filosofía. Unos veinte años más tarde, yo estaba con Bhagavan en su vehículo, cuando



Él me dijo: "*El núcleo de tu ser es Consciencia*" - Chit. La Consciencia como mente siempre está consciente de algo, así que si ustedes se concentran en la Consciencia, la mente salta y se golpea. Por tanto, no contemplan la Consciencia, sino contemplan su Eterno Ser, el aspecto *Sat* (Ser). ॥

En 1969, la Raj Matha de Jamnagar invitó a Bhagavan a Jamnagar. Él, graciosamente, aceptó su invitación. Tuve el privilegio de acompañar a Bhagavan, junto con un grupo de devotos. Después de quedarnos un par de días en Jamnagar, visitamos los Templos de Somanath y Dwaraka. Por todas partes se había corrido la voz de la visita de Bhagavan y un gran número de autos nos seguían en nuestro camino al Templo de Krishna, en Dwarka. Cuando arribamos, había una multitud tan grande que algunos de nosotros no pudimos llegar al sanctasanctórum que albergaba el ídolo del Señor Krishna. Cuando Bhagavan regresó a Su vehículo, fuimos a una casa de huéspedes a almorzar y descansar. En el camino, casualmente, le mencioné que no habíamos podido ver el ídolo del Señor Krishna debido a la muchedumbre reunida en el Templo. Bhagavan me respondió: "*Oh! ¿Quieres regresar a ver el ídolo del Señor Krishna? Te daré un vehículo para que puedas ir a verlo*". Yo le contesté: "*No, Bhagavan. Estoy muy contento con nuestro Sai Krishna*".



Cuando estábamos regresando al palacio, Bhagavan le pidió al chofer que detuviese el auto. A nuestra derecha, había una pequeña colina. Detrás de la colina, estaba el mar. Ninguno de nosotros lo sabía. Bhagavan salió del auto y comenzó a vadear en el mar. Después de un rato, se sentó en la playa y todos nosotros nos sentamos a su alrededor. Unos doce individuos se sentaron a un lado de Bhagavan, mientras la Madre Eswaramma y varias mujeres se sentaron al otro lado. Bhagavan comenzó a hacer una montaña de arena en frente de Él y dibujó algo en la cima. Después de unos minutos, anunció: "*Abora está listo*". Nos quedamos callados, preguntándonos qué era lo que estaba listo. Bhagavan se arregó la camisa y metió Su mano en la montaña. Extrajo de ella una estatua del Señor Krishna de oro puro, que pesaba unos 2 kilos. Uno de los afortunados devotos presentes ese día, recibió esta estatua de regalo.

Al principio de la década de los setenta, el número de devotos que iban a ver a Bhagavan era menor. Bhagavan solía explicarles temas espirituales avanzados en forma colectiva e individual. Un día yo estaba sentado a solas a los Pies de Loto de Bhagavan, mientras Él explicaba detalladamente la significación de *Tat-Twam-Asi* (*Aquello que Eres*) e indicaba que la esencia de "*Esto*" y "*Aquello*" es Una. Después de media hora, dirigí la

mirada a mi regazo. Allí, para mi completo asombro, estaba una hermosa manzana roja de Kashmir. Era mi tipo de manzana preferida. Nadie había entrado en la habitación y yo tampoco había sentido que me hubiesen colocado algo en el regazo. Sorprendido, le pregunté a Bhagavan: "*¿De dónde salió esta manzana?*" Él sonrió dulcemente y dijo: "*No tuviste tiffan (merienda) hoy, así que pensé que quizás tenías hambre*". Los pensamientos de Bhagavan pueden tomar la forma de objetos concretos. Intenté guardar la manzana en mi bolsillo para compartirla con mi familia más tarde, pero al ver esto, Bhagavan me dijo: "*No! No! Es para ti. Cómetela ahora*". Bhagavan trajo un pequeño cuchillo y cortó la manzana en pedazos y me la comí inmediatamente, siguiendo su Orden Divina. Cuando Bhagavan quiere algo, su voluntad se hace realidad inmediatamente. No hay brecha alguna entre Su pensamiento y la concretización del mismo.

En Brindavan, solíamos estar de pie en el recinto del Templo de Bhagavan (*Mandir*) junto a los estudiantes. Un día, Bhagavan se me acercó y me dio un pedazo de tierra mojada. "*Tómalo y tenlo en tu mano*", dijo. "*Esto también es Dios*". Sostuve el pedazo de tierra apretadamente en mi mano. Bhagavan salió a dar el Darshan a los devotos y regresó unos veinte minutos más tarde.

Fue directamente hacia mí y me pidió el pedazo de tierra. Lo tomó de mi palma extendida y sopló sobre él, transformándolo instantáneamente en un pequeño *Shiva Lingam* (cristal en forma de óvalo). Bhagavan me lo dio y me pidió que lo usara colgado del cuello. Noté que no tenía orificio, pero antes de que pudiese hacérselo saber, Bhagavan me miró y dijo: "*No tiene orificio, devuélvemelo*". Bhagavan sopló nuevamente sobre el lingam y un orificio apareció en el cristal.



En otra ocasión, estábamos parados afuera del Trayee Brindavan en Whitefield (residencia de Swami, en Bangalore). Él me dio una pequeña hoja de tulsi. La sostuve en mi mano. Después de dar el *Darshan*, Él entró directamente al Templo. Yo estaba bastante perplejo. Me preguntaba que tenía que hacer con esa perecedera hoja de tulsi. Bhagavan se iba para Puttaparti en una hora. Al regresar a mi cabaña, me volteé y vi a los estudiantes y algunos de los devotos de mayor edad entrando en el Templo. Cuando entré, Bhagavan me llamó y me pidió la hoja de tulsi. Por suerte, yo la tenía en la mano. Ante los ojos de todos, el Divino Aliento de Bhagavan la transformó en una hoja de tulsi dorada. Luego, la partió y adentro estaba la hoja verde original. Todos miramos con asombro este fenómeno. Luego, como si eso no hubiese sido suficiente, Bhagavan sopló de

nuevo sobre la hoja y, sorprendentemente, la hoja dorada desapareció de la palma de Su mano y en su lugar, apareció otra vez la hoja de tulsi original.

Para pasar de la fase de comprensión conceptual a la fase de aprehensión del Brahman, uno tiene que absorberla manteniéndose inmerso en el estado de Consciencia pura hasta que la sensación de separación del Ser se disuelva. El gran *Atman*, siendo el estado de Conocimiento en sí mismo, no puede ser tratado como un objeto. Lo que no puede ser tratado como objeto permanece más allá del alcance del intelecto.

Bhagavan, frecuentemente, dice que el cielo es uno, pero que las estrellas son muchas; que la Tierra es una, pero que los países son muchos. Él enfatiza en la unidad de todo. A veces, dice que todo, refiriéndose al mundo, es nada y a la inversa, que la nada, el vacío que está detrás, lo es todo. Él quiere que los aspirantes espirituales viajen desde la animalidad a la humanidad y de la humanidad a la Divinidad. Él hace hincapié en la práctica de la Pureza, la Unidad y la Divinidad. Hasta ahora, no se había registrado en la historia a ningún Ser Espiritual que hubiese generado la integración internacional de la humanidad en una escala tan grande como la que se puede ver en Prasanthi Nilayam bajo el paraguas



Divino de Sri Sathya Sai Baba. Personas de todas partes del mundo se congregan alrededor de Sus Pies de Loto y viven como hermanos y hermanas. Muchos devotos del extranjero son serios buscadores espirituales. Al caminar de noche por Prasanthi Nilayam, se puede ver personas cantando *Bhajans* (cantos devocionales), otros sentados en meditación y muchos individuos estudiando libros espirituales. Las distintas religiones son sólo caminos diferentes que guían hacia una sola y única meta: la realización de Dios. Bhagavan dice: "*Dios está tan lejos de ti como tú lo estás de ti mismo*", con lo cual quiere decir que el Ser y Dios son lo mismo.

El conocer la verdad de nuestro propio ser y serlo, significa liberarnos del cautiverio. Cuando la ignorancia es destruida, el nudo en el corazón desaparece. Es por ello que la mente debe retirarse de todos los objetos externos y dirigirse hacia adentro. Realmente es afortunado que en la era actual, Dios haya aparecido en forma humana para disipar la ignorancia, destruyendo la noción de "*Yo soy el cuerpo*" del buscador. Él revela Su Actividad Divina automática, mostrándonos la Divinidad que mora en nuestro interior, velada para nosotros por nuestra ignorancia, a fin de aumentar nuestra fe en la Divinidad.

PARTE I

Moralidad y Espiritualidad

*«No se debe permitir que la mente
erre hacia objetos mundanos y asuntos ajenos.*

*No importa cuán malos puedan ser los demás,
uno no debe profesar odio hacia ellos.*

Se debe evitar tanto el deseo como el odio.

Todo lo que uno le da a los otros, se lo da a sí mismo.

*Si esta verdad fuese entendida,
nadie le negaría nada a los demás.*

*En la medida en que uno se comporta con humildad,
en esa misma medida resulta sólo el bien»*

Entendimiento y práctica

*«La meta de las personas buenas
es hacer que el mañana sea
mejor que el presente»*

La creación, con todos sus seres, es una superestructura sobre el Ser. Mientras uno considere que esa Superimposición, vista por ejemplo, como la mente y el mundo, es verdadera, ésta lo será. Por tanto, los Maestros nos enseñan una forma de estar en el mundo mientras llevamos una vida espiritual y moral, para que la mente sea purificada y nos sea mostrada la vía hacia la liberación. Un aspecto, con frecuencia citado y que reflexiona sobre la enseñanza del Gita (*Bhagavad Gita, Canción Celestial*) es que la vida diaria es también parte del ejercicio espiritual (*Sadhana*). Aquél que sea activo

en el mundo y que, pese a ello, permanezca sin deseo y recuerde su propia naturaleza esencial es mejor renunciante (*Sanyasi*) que aquél que viste una bata ocre y dice que ha renunciado al mundo. Lo que causa toda la dificultad es imaginar lo espiritual y lo secular como dos esferas diferentes.

Al observar el mundo de hoy, podemos ver que el fenómeno de la violencia, vulgaridad y obscenidad ha llegado a un grado que prácticamente, pareciera estar fuera de control. Es deber de todos los que están intentando andar por el camino de la moralidad y la espiritualidad, divulgar el mensaje de Bhagavan y tratar de traer armonía y paz a este mundo, para que la generación más joven pueda ser educada de mejor manera.



En uno de sus discursos de Navidad, Bhagavan Baba explicó que prácticamente todas las religiones tienen el mismo código de conducta y las mismas reglas morales. A un nivel superior, no hay diferencia entre las religiones; es sólo a nivel inferior que los llamados custodios profesionales de las religiones tratan de crear diferencias. Dios es el mismo en todas partes. Como dice el Divino Baba, los Musulmanes ven a Alá como Dios, los Cristianos ven a Cristo como Dios, los Parsis ven a Zoroastro como Dios, los Budistas ven a Buda

como Dios, los Jainos ven a Mahavira como Dios y los devotos de Sai ven a Sathya Sai Baba como Dios. ¡Sólo cambian los nombres! La esencia de la Divinidad es sólo una y es la misma para todos. De acuerdo con Baba, cualquier veneración a cualquier nombre y forma de Dios alcanza, al final, la Divinidad sin forma ni nombre. Las religiones varían en sus rituales y prácticas. Uno debe respetar los rituales de todas las religiones. Cada quien es libre de adorar a Dios en la forma en que haya escogido hacerlo.

La mente o el ego ama propagar, dar charlas y escribir libros, aún antes de madurar. Por tanto, Bhagavan Sri Sathya Sai Baba hace mucho hincapié en las prácticas morales y espirituales que cada quien debe llevar a cabo. Después de reformarse a sí mismo, uno está en la capacidad de irradiar mayor bondad y espiritualidad. Los comentaristas de ciertos libros normalmente proyectan sus propios egos. Por ello, no es deseable leer nada distinto a las palabras de los grandes Maestros, como por ejemplo, los discursos de Bhagavan.

Cuando usted le lleva un manuscrito o retrato a Bhagavan Baba para que Él lo bendiga, Swami lo hace y a veces escribe "*Con Amor y Bendiciones*" en dicho manuscrito o retrato. Esto no quiere decir que Swami ha

Que leer

aprobado su libro y que usted debe publicarlo. Es así como se han escrito cosas superficiales que proyectan el ego del autor, causándole confusión a las personas.

Los grandes Seres como el Divino Baba han descendido a la Tierra para dirigir nuestra atención hacia Dios. Ésa es su misión. Algunas personas alegan haber entendido intelectualmente las enseñanzas del Maestro Espiritual, cuando en realidad, aún están confundidas porque su entendimiento no se ha convertido en convicción. El entendimiento sólo puede transformarse en convicción, si los individuos practican las enseñanzas que leen. La mera lectura no va mucho más allá sin la práctica. La práctica espiritual es como un pájaro. Tiene dos alas. Una es el entendimiento y la otra, la práctica. El pájaro sólo puede volar con estas dos alas. Si uno puede entender y practicar la enseñanza apropiadamente, puede alcanzar la experiencia del Ser rápidamente.

Si tan sólo pudiéramos entender un discurso e interpretarlo adecuadamente, asimilarlo y ponerlo en práctica, mejoraría en alto grado nuestro progreso espiritual y moral. Tal como dice Bhagavan: "*El Atman está en Ustedes, no en los libros*". El tener demasiada educación también puede ser un impedimento, pues trae consigo orgullo superficial y se convierte en un obstáculo para

la práctica espiritual. Las ideas preconcebidas tienen que ser abandonadas para experimentar la Divinidad. El conocimiento práctico es más importante que el obtenido de los libros. Religión significa realizar nuestra propia y verdadera identidad; es realizar la Divinidad que es común a todos.

Después de escuchar unos pocos discursos, mucha gente dice: *"Oh, pero nuestras mentes son muy activas. Queremos hacer servicio"*. El servicio debe ser hecho de manera desinteresada, sin esperar fruto alguno de la acción. El ego se infla pensando: *"Oh, he hecho esto, he hecho aquello, he servido a Dios, he servido a la humanidad"*. Esta noción de "Yo" tiene que ser subyugada de algún modo, si no totalmente erradicada. Ése es el propósito del servicio o de cualquier actividad espiritual. De todos los servicios, el mejor servicio es realizar nuestro verdadero Ser. Hay muchas maneras en que uno puede servir a la humanidad, pero la mejor de todas fue dada en el Gita: *¡Observen la renunciación 'en la acción', no 'de la acción'!* La sabiduría no implica que uno tiene que irse al bosque y olvidarse del mundo. *¡Permanezcan en el mundo!* Lleven una vida moral y espiritual. *"La Moralidad conduce a la Inmortalidad; la Bondad conduce a la Divinidad"*. En otras palabras, el servicio ayuda a purificar, estabilizar y balancear la mente. Estas cualidades son prerequisites

para una existencia mundana exitosa y para la práctica espiritual.

Hoy en día, nuestro sentido de los valores ha cambiado totalmente. Algunas veces, Baba menciona que en el pasado la gente sabía que: *"Si una persona perdía su riqueza, no había perdido nada. Si perdía su salud, había perdido algo y si perdía su carácter, lo había perdido todo"*. ¡Actualmente es justo lo opuesto! Si perdemos la riqueza, sentimos que lo hemos perdido todo; si perdemos la salud, sentimos que hemos perdido algo y si perdemos el carácter, sentimos que no hemos perdido nada.

El individuo moderno quiere resultados rápidos. Un abogado importante de un país extranjero dijo que debía haber un botón que uno pudiese apretar para experimentar el éxtasis. Se le preguntó: *"Señor, ¿cuánto tiempo le llevó convertirse en lo que es hoy, uno de los abogados más importantes de su país?"* Él contestó: *"Veinte años"*. Entonces, *"si le tomó veinte años convertirse en uno de los abogados más importantes, la Auto-realización requiere austeridades y prácticas severas y uno no debe esperar que Dios se la dé en bandeja de plata, en un abrir y cerrar de ojos"*.

✧ Para lograr este objetivo, también tenemos que llevar a cabo algunas prácticas, pues sólo entonces podremos

experimentar la Divinidad interior. No importa si hemos estado vinculados a Dios o a un Gurú por muchos años, lo que importa es nuestra disposición favorable y nuestras tendencias pasadas y presentes. Si las tendencias son buenas, se puede, con sincero interés y afán, entender las enseñanzas en poco tiempo. Si las tendencias son mundanas y materialistas, la comprensión de las enseñanzas es imposible.

Δ En este país, vemos personas vestidas con batas ocre que se exhiben como Gurús y la mayoría de ellas le prometen resultados rápidos y poderes a sus seguidores. El hombre de hoy se emociona más con los poderes que con la paz que irradia un gran ser como Bhagavan. La paz es mucho más importante que los poderes. El poder siempre está con Dios, y opera a través de una persona realizada si ésta escoge tenerlo. El verdadero significado de la renunciación (*Sanyasa*) es la rendición del propio sentido de individualidad. La noción del Yo es el soporte más grande de la sensación de separación de la Divinidad. Es por ello que el ego debe ser eliminado a través de la práctica continua. En este contexto, la siguiente historia puede resultar beneficiosa.

Un sabio aspirante espiritual (*Sadhu*) había estado haciendo penitencia en un bosque durante veinte años.

sentado sobre una piedra determinada. En la mañana, iba al río a hacer sus abluciones. Un día, cuando regresaba del río, vio a un extraño sentado sobre la piedra donde solía sentarse. El *Sadhu* no pudo controlar su rabia. "*¿Cómo se atreve a sentarse sobre mi piedra?*" El extraño le contestó: "*Señor, ¿usted ha estado haciendo penitencia durante tanto tiempo y todavía no ha abandonado el sentido de lo 'mío' y lo 'suyo'! ¿Todavía piensa que esa piedra es suya? ¿Es éste el resultado de su penitencia?*"

✂ *¡Lo que tiene que ser abandonado es el sentido de pertenencia! No es el mundo lo que tiene que ser abandonado, sino el hábito de aferrarse a los objetos en él. Eso es desapego. Las cosas le llegan, y usted las utiliza. No puede abandonarlas todas porque tiene ciertas necesidades en la vida. Lo que debe abandonar es el apego a ellas.* ✂

Muchas personas se preguntan cuál es la diferencia entre el *Libre Albedrío* y el *Karma*. Debemos entender que el *Atman* no acepta ni rechaza nada. La libertad absoluta llega cuando usted ha realizado el ser absoluto: el *Atman*. Nos percibimos como seres limitados con mentes limitadas, y por ello, sólo podemos tener una libertad limitada. La consciencia siempre está presente. En los momentos en que no hay pensamientos, usted

continúa estando presente. Eso quiere decir que usted no es su cuerpo ni su mente. ¿Por qué tenemos que identificarnos con nuestros instrumentos? Si yo dijera: "*Soy mi auto*", ¿acaso usted no reiría? Entonces, *¿por qué no se ríe cuando uno dice: "Soy mi cuerpo"?* Esa noción de "*Soy mi cuerpo*" tiene que ser abandonada y sólo hay dos vías directas para hacerlo. El servicio se hace para purificar y estabilizar la mente. Después de purificar y estabilizarla, uno tiene que rendirse amorosamente a Dios, al Gurú o indagar en la verdadera naturaleza de uno mismo. *¡Éstas son las dos vías directas!*

Alguien preguntó: "*¿Cómo se puede reconocer a una persona realizada?*" En primer lugar, la persona realizada no exigirá ni requerirá del certificado de nadie. No necesita añadirle un título a su apellido que indique que es una persona realizada. En segundo lugar, cuando una persona es un alma realizada, ya no es persona. Se hace totalmente impersonal. *¡Aquello que habla a través del cuerpo ya no es una persona, sino la voz de Dios!* El poder que permite que el hablante hable es el mismo poder que permite que el oyente escuche. *¡Eso es la Divinidad! ¡Eso es el poder Atmico!*

Aquéllos que son auténticos buscadores de la verdad, a veces, quieren medir su progreso espiritual. *¡La*



prueba yace en uno mismo! Yace en nuestra interacción con el mundo. Las reacciones de la persona cambian cuando su práctica y entendimiento maduran. ¡Con el pasar del tiempo, uno llegará a no tener reacción alguna! No reaccionar equivale a sumergirse en el Ser. Ésta es la prueba de nuestro progreso. No se trata meramente de irse a sentar solo en un bosque. Cuando no hay nadie molestando, es fácil decir: "*Estoy feliz. Estoy en un estado de éxtasis*". Eso no es el verdadero éxtasis. El verdadero éxtasis debe ser experimentado mientras se vive en el mundo.

Un tío le preguntó a su sobrino: "*¿Te gusta ir al colegio?*" El sobrino le contestó: "*Me gusta ir al colegio y también me gusta regresar del colegio, pero no me gusta lo que ocurre en el medio*". Espero que ustedes no se sientan del mismo modo con los *Satsangs*. Para lograr algo, ya sea en la vida mundana o espiritual, su interés y atención tienen que estar presentes.

El papel de los padres y maestros

*« La Pureza conduce a la Unidad,
la Unidad conduce a la Divinidad...»*

Bhagavan Baba ha dicho en muchas ocasiones que: "Los estudiantes son mi única propiedad". Él explica que sus alumnos son todos aquéllos que andan el camino de la espiritualidad con tesón. El Universo es una Universidad Espiritual. Él hace mucho hincapié en la responsabilidad que tiene el aspirante espiritual en hacer de su pensamiento, palabra y acción un todo íntegro. Igualmente, es importante hacer notar que la reforma empieza en casa, con uno mismo. Ocúpense de la reforma individual, y la reforma social vendrá por sí sola. Adquieran fuerza mediante la rendición y verán que el medio circundante

mejorará con la certeza firme de estar bajo la protección de un Poder superior.

W Bhagavan Sri Sathya Sai Baba enfatiza los conceptos de Pureza, Unidad y Divinidad. Los niños inocentes tienen estas cualidades, pero a medida que crecen, se desvían de ellas. Ayudar a los niños a conservar su bondad innata depende, en gran parte, de los padres y maestros. Los adultos no suelen tener tiempo suficiente para educar a sus niños a tener buenos modales y hábitos. Los niños son expuestos a la avaricia de la sociedad. Ellos ven el miedo y el odio que generan las diferencias de nacionalidad, raza, idioma y religión. Nadie los orienta sobre la unidad esencial de todas las cosas.

En días pasados, una joven pareja y su pequeño niño vinieron a Prasanthi Nilayam procedentes de Bangalore. La joven pareja vino a visitar al orador², después del *Darshan* matutino. El hecho de que su pequeño hijo, de apenas dos años y medio, hubiese gritado ¡*Swami!* cuando Bhagavan pasó a su lado durante el *Darshan* les había divertido mucho. Esta conducta del

² El orador es Sri Ratan Lal. En las charlas, él, frecuentemente, habla de sí mismo en tercera persona, llamándose el orador.

hijo no debe ser considerada como un acto de disciplina adecuado. Normalmente, nadie debe gritar ¡*Swami!* de esa manera. Siéntense tranquilamente y reciban Su Darshan. Traten de sentir su impacto. Dejen que irradie Divinidad y que penetre nuestros seres. Ése es el propósito del *Darshan*. Le dijimos a los padres que durante esta fase ellos tienen que impedir este tipo de conducta e indicarle al niño que dicho comportamiento es indebido. No manifiesten estar divertidos con la situación. Si el niño ve que eso les divierte, va a creer que lo que ha hecho estuvo bien. La educación que reciben los jóvenes, desde los dos años, y durante todo el período en que son impresionables, es decir, más menos hasta los veinticinco años de edad, debe ser con disciplina. De esta manera, el futuro de estos jóvenes será mejor que lo que es actualmente. Éste es uno de los objetivos de la misión del Avatar.

Bhagavan Baba hace mucho énfasis en el papel que juegan los padres en la educación correcta y disciplinada de sus hijos. Él insiste en que los padres deben enseñarle a los hijos ética y códigos de conducta que éstos deberán seguir a lo largo de sus vidas. También hace hincapié en el papel que juegan los maestros de colegios y universidades en la educación de los estudiantes. Uno puede ver cuánto tiempo le dedica

Bhagavan Baba a los estudiantes de Su propia Universidad. ¿Por qué hace esto? Él se concentra en la generación más joven para hacer que el mañana sea mejor que el presente. Él se asegura que los estudiantes sean expuestos directamente a la Divinidad y que estén aprendiendo la forma moral y ética de vivir la vida.

Con frecuencia, Swami habla de prácticas espirituales (Sadhana) para niños.

Sea cual sea la religión, Cristianismo, Judaísmo o Islamismo, todo el mundo cree en un Poder Supremo. Uno debe creer en uno mismo. Nuestro ser esencial y el Poder Supremo no son dos cosas distintas. Son Dios. Usted puede darle el nombre que usted quiera. Ahora, para conducir a los niños hacia la Divinidad, uno mismo tiene que creer en la Divinidad. Uno debe querer dirigir la atención de los niños hacia la Divinidad. Este tipo de entrenamiento comienza desde una edad muy temprana. He aquí la historia de un niño de ocho años de edad. Él no faltaba a ningún *Satsang*. Su caso no es común. El hecho que él lo hiciera indica que él tiene tendencias innatas, latentes, hacia lo Divino. Pese a este ejemplo, hay niños a quienes se les tiene que enseñar a cultivar estas tendencias internas para que cambien la dirección de su atención del mundo hacia la Divinidad.

Este pequeño de ocho años está expuesto a la Divinidad viviente. No todo el mundo tiene la oportunidad de estar expuesto a un Maestro vivo. Si uno tiene a mano esta oportunidad, debe aprovecharla y estar agradecido. Tenemos que ir más allá de los juegos físicos y mentales. Así pues, nosotros mismos debemos entender qué es la Divinidad. Antes de pensar en los hijos, tenemos que practicar la espiritualidad y transformarnos a nosotros mismos. Una vez hecho esto, podremos guiar nuestros hijos adecuada y gradualmente, la atención de éstos se dirigirá hacia Dios.

Todas las religiones prescriben rituales. ¿Cuál es el significado de los mismos? Al principio, no son sólo los niños, sino también los adultos quienes se resisten a llevarlos a cabo. Creen que es sólo una formalidad. Los rituales, tales como los *Mantras* usados en el *Japa* (repetición del Nombre) están prescritos en todas las religiones para hacer que usted deje de enfocar su atención en el mundo y la dirija hacia Dios. Así pues, debemos pedirle a nuestros niños que participen en los rituales, aún cuando no entiendan su significado.

Cuando el orador era muy joven, y cursaba quinto grado o un grado anterior a éste, su madre solía despertarlo a las 4:00 a.m. y decirle: "*Siéntate con las piernas*

cruzadas y medita". El sueño es particularmente delicioso a esa edad tan tierna. El orador no entendía qué era la meditación, qué tenía que hacer ni sobre qué tenía que meditar. En ese momento, no entendía por qué su madre lo obligaba a sentarse a meditar. Ahora entiende claramente por qué lo hacía: a los niños se les debe enseñar, ante todo, disciplina.

A los niños les gusta imitar a los demás, generalmente, a personas de su misma edad o a personas mayores. Si en sus hogares, ellos ven a sus padres sentados meditando, ellos también se sentarán, automáticamente, a meditar. Si en sus hogares, ellos ven personas viendo televisión, fumando, bebiendo alcohol o con otros vicios, también aprenderán a hacerlo. Una familia muy rica del norte de la India tenía un hijo. Al padre le gustaba beber mucho. En presencia de este orador, él le ofreció a su hijo un poco de alcohol. Por ello, no fue una sorpresa saber que el hijo había muerto en un accidente de auto porque estaba manejando ebrio.

En este mismo orden de ideas, hace mucho tiempo, Bhagavan Baba nos contó una historia. En India, hace muchos años solía haber un sólo mercado grande, en Bombay; donde la gente iba a comprar sus víveres. Una mujer iba hacia el mercado, cargando a su hijo sobre los

hombros cuando al poco tiempo, notó que su sari estaba mojado en los hombros. Miró hacia arriba y vio a su hijo comiendo una naranja. Ella le preguntó: "*¿Niño, de dónde sacaste la naranja?*" El niño le explicó que había pasado una mujer que tenía una cesta de naranjas sobre la cabeza y que él había tomado una naranja de la cesta. Como si él hubiese hecho algo muy brillante, su madre le dijo emocionada: "*Oh, fuiste muy inteligente*". "*¡Vean cuán inteligente es mi hijo!*" le dijo la madre a las personas a su alrededor. Así, el niño creció creyendo que él había hecho lo correcto. Más tarde, cuando se hizo adulto, se convirtió en ladrón. Durante uno de sus hurtos, mató una persona y fue sentenciado a muerte. De acuerdo con la costumbre, los sentenciados a la ahorca tienen derecho a satisfacer un último deseo, en caso de tenerlo. A este individuo le preguntaron qué quería y él pidió ver a su madre, la cual fue llamada inmediatamente. Cuando ésta se le acercó, él la abofeteó y le dijo: "*De no haber sido por ti, éste no habría sido mi destino hoy. Me van a ahorcar porque tú me educaste con los valores equivocados*".

He aquí otro ejemplo: muchos de los estudiantes de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, cuando dejan Su universidad para ir al mundo exterior, son altamente valorados por su integridad, disciplina y buen carácter. Sus padres, al igual que las compañías en las cuales trabajan, tienen

plena fe en ellos. Éste es el tipo de enseñanza impartida en Su Universidad, la cual unifica la educación mundana con la espiritualidad. En muchos de Sus discursos, el Divino Baba culpa a los padres por el estado de la sociedad actual. Los padres le enseñan malos hábitos a sus hijos. Los maestros en los países extranjeros también lo hacen. En todo el mundo, los estudiantes universitarios hacen huelgas porque sus maestros hacen huelgas, pero esto no ocurre en la Universidad de Prasanthi Nilayam. Aquí, por la gracia de Dios, ni los alumnos ni los profesores hacen huelgas. Ésa es la diferencia entre el mundo exterior y las personas que están a los Pies de Loto del Divino Baba. Es por esto que personas procedentes de lugares muy lejanos deciden venir hasta acá.

Aquí, se recitan y respetan todos los nombres de todos los Dioses. Esto muestra la tolerancia y expansión de amor que Bhagavan enseña. Es una respuesta para todos. Los padres son responsables, en gran medida, de la correcta educación de sus hijos. Si los padres mismos están confundidos, ¿cómo pueden educar correctamente a sus hijos? Debemos enseñar valores humanos a nuestros hijos. Primero, tenemos que enseñarles cómo ser humanos. Debemos enseñar, no sólo a los niños, sino a todos, a ser humanos. Usted dice: "*Mi idioma*". ¿Quién es usted para decir que eso es suyo?

¿Cómo podemos dejar el apego al mundo?

Teniendo menos interés en él. Traten de desarrollar un sentido de desapego a lo impermanente. Ustedes reaccionan ante lo que ven. Tengan más fe en aquello que les permite ver, que en lo que ven . Tengan más fe en la base de todo lo que es. Es un buen hábito dedicar 15 minutos todas las mañanas a la contemplación de aquello que les permite ver y con toda certeza, esta práctica les traerá buenos resultados. Los pensamientos persisten, debido a las tendencias pasadas y presentes. No debemos tratar de completar los pensamientos, sino deshacernos de ellos y buscar sus raíces cuando surjan. Para eliminar los pensamientos cuando estén meditando, pregúntense: "¿A quién pertenece este pensamiento?" La respuesta será: "A mí". Entonces, pregúntense: "¿Quién soy yo?" Permanezcan en silencio. Hay una práctica más, que es muy sencilla: Al sentarse en contemplación, sean testigos de sus pensamientos que van y vienen. Si son testigos del ladrón, el ladrón huirá.

¿Cómo se puede discernir entre un sentimiento personal y el Gurú interno?

Vuélvanse impersonales. No tengan sentimientos personales. La Divinidad no es una propiedad personal,

aunque siempre es la primera persona. No traten de personificarla. Está más allá de la personificación. Está más allá de cualquier límite. Si ustedes la limitan, no es Divina. Un grabador es propiedad de una persona. La Divinidad no puede ser propiedad de nadie. No obstante, la mente quiere mantener a la Divinidad como su propiedad personal. Parece ser una muy buena explicación, ¿verdad? Es un juego de la mente. Traten de olvidar la mente. Obsérvenla.

Cuando una persona avanza en el proceso de la meditación, ¿las cosas también se purifican?

Cuando una persona avanza en la meditación, la Persona ya no está allí para formular estas preguntas.

DIOS + EGO = HOMBRE

HOMBRE - EGO = DIOS

¿Cuál es la diferencia entre ego y mente?

/ No hay diferencia. ¿Quién quiere ver la diferencia? El ego-mente. La mente se enriquece con las diferencias. No quiere experimentar la unidad. No quiere fusionarse con Dios ni realizar su no-existencia. Eso es lo que la mente teme. **/**

¿Quién observa la mente?

| La mente observa a la mente. El indagar en la mente, con la mente, por la mente pone a la mente bajo el control del Ser. |

¿Qué parte de la mente es buena?

| Ninguna parte de la mente es mejor que otra. La mente tiene tendencias buenas y malas. A veces la mente es pura, otras veces es activa y otras inactiva. A veces, las tres características de la mente: serenidad, pasión e inercia (*Satwa, Rajas, Tamas*) están armonizadas. La mente vive cambiando su estado. Cualquiera que sea el cambio, éste no es la realidad última. La realidad última no cambia. Al ser permanente, no es afectada por nada. Sólo la mente es afectada. |

¿Cómo define usted el ego?

El ego es un reflejo, una sombra del Ser Divino. Surge del Ser. Para poder mantenerse, se identifica con un nombre o forma. Dice: "*Yo soy Marta*". Al hacerlo, contradice la verdad absoluta. La verdad es "*Yó soy*". "*Yó soy*" quiere decir Ser, Consciencia. Cuando alguien reacciona ante esa existencia o consciencia como *Marta*, está

limitando la existencia ilimitada. Uno puede experimentar el Ser fácil y directamente. Mientras estamos despiertos, dedicamos poco tiempo a ser nosotros mismos, pues siempre estamos corriendo detrás de alguien o de algo. Cuando uno dice que está molesto, es realmente el ego el que está molesto. La verdadera realidad de uno mismo nunca está molesta.

La intención del *Advaita Vedanta* (la doctrina del No-Dualismo) es hacer que la atención deje de estar enfocada en la creación y se dirija hacia el Creador. No obstante, estamos mucho más interesados en la creación que en el Creador. Codiciamos lo que vemos, pero no deseamos aquello que nos permite ver. El objeto del *Advaita Vedanta* es hacer que realicemos aquello que nos permite ver. Hay muchas teorías sobre la creación. Uno puede estudiarlas si quiere. La gente cree que lo que se ve es percepción directa. "Yo estoy viendo la tierra". El "Yo", el observador, tiene que estar presente. Pregúntense: "¿Cuál es la naturaleza del observador? ¿Quién es el observador?" Traten de ver al observador. Busquen el buscador. Duden del que duda. No hacemos eso. No existe razón alguna para que alguien averigüe la naturaleza de lo observado.

Espiritualidad es ser lo que realmente somos y no

lo que vemos. No es posible ver sin ojos. Aún teniéndolos, nuestros ojos no podrían ver sin el Poder Divino. Cuando uno experimenta intuitivamente el Poder Divino, considera que la intuición es más convincente que aquello que se ve. Vemos sólo gracias al poder que nos permite ver. No podríamos ver nada sin ese poder. El llamado "*Ud. o tú*" no existe sin ese poder. El objetivo de la espiritualidad no es explicarnos la naturaleza del mundo visible, sino convencernos de la existencia siempre presente de la Divinidad.

Swami ha enfatizado mucho la espiritualidad y la aplicación de los valores humanos. ¿Acaso los pequeños cambios en nuestra vida, debido a los valores humanos, constituyen el camino hacia la espiritualidad?

Los valores humanos son muy importantes porque estabilizan y purifican la mente. Sin estabilidad ni pureza, no se puede hacer ningún esfuerzo espiritual o moral. Verdad, Rectitud, Paz, Amor y No-violencia (*Satya, Dharma, Shanti, Prema, Ahimsa*): éstos son los cinco valores que Bhagavan enfatiza. Estas cinco palabras tienen un significado profundo, mucho más profundo que el que le atribuye la gente. No-violencia (*Ahimsa*) no significa simplemente evitar matar. Significa no ser violento en Pensamiento, Palabra ni Acción. *Shanti*

significa paz, pero no una paz pasajera, sino permanente. Hoy en día, no tenemos paz en nuestro interior y la buscamos aquí y allá. *Prema* es amor por todos, no sólo por nuestra familia, nuestras relaciones o amigos. Traten de desarrollar amor hacia todos. Cuando uno habla con personas aquí, le dice lo mismo a personas procedentes de cualquier parte del mundo. El sujeto no cambia. El *Sathya*, la Verdad, es inmutable. Esa verdad es amor. La gente dice: "*Amo a mi hermano, amo a mi hermana*". Eso es apego. Hoy su hermano está contigo, pero mañana puede que no lo esté. Antes de que usted naciera, él no estaba aquí. El Amor Verdadero es sólo hacia Dios. Usted dice: "*¡Yo te amo!*" ¿Quién es Yo? ¿Quién es usted? Todos los seres son nombres y formas de la misma Divinidad. Los valores humanos deben ser entendidos en un sentido más profundo. *Dharma* significa deber o religión de uno mismo. *Swadharma* significa *Dharma* o deber hacia el Ser: hacia vuestra realidad. El Divino Baba nos dice que debemos procurar que nuestros Pensamientos, Palabras y Acciones estén en armonía; que sean coherentes entre sí. Eso es la realización de nuestro *Dharma*. ¿Cuántos de nosotros podemos decir que nuestros pensamientos, palabras y acciones son coherentes?

Verdadera cultura

*«Lo Divino le da luz a la mente
y brilla desde su interior como su substrato»*

¿Cuáles son las limitaciones impuestas sobre nuestro Ser? El cuerpo y la mente. Creemos que somos un complejo de mente-cuerpo. Dios también viene en forma Humana con un cuerpo y una mente, pero Él no se identifica a Sí Mismo con ellos. Conoce el verdadero Ser, aún cuando esté asociado con el cuerpo y la mente. Nosotros, por el contrario, en nuestra ignorancia olvidamos nuestra verdadera identidad que es Dios o el verdadero Ser. Imaginamos que somos esas limitaciones: nuestra mente y cuerpo.

No limiten el Ser o Dios ilimitado a la mente y el

cuerpo. Entiendan que tanto el cuerpo físico como el sutil son inertes, como las piedras. Una piedra no se puede mover sola. De igual modo, el cuerpo físico y el sutil no pueden funcionar por su propia cuenta. Estos instrumentos pueden funcionar gracias a la presencia de la Fuerza Divina, la cual es el verdadero Ser. Una vez que uno entiende y acepta esto, el proceso del pensamiento se enlentece automáticamente. Cuando esto sucede, la mente está más en paz. Cuando uno acepta el hecho de que puede funcionar como mente-cuerpo gracias a un poder supremo que llamamos Dios o el verdadero Ser, el camino se hace muy sencillo.

La mente tiene demasiadas tendencias pasadas y siempre está preocupada con ideas preconcebidas. Traten de vaciar la mente de estas ideas preconcebidas. En este momento hay espacio en esta habitación. Si la habitación estuviese llena de equipaje y objetos, no habría ni siquiera espacio para caminar. Para crear el espacio necesario para caminar en la habitación, se deben quitar los muebles. Es entonces, cuando se obtiene el espacio requerido. La mente es muy útil si uno la dirige hacia el Dios interior. En la actualidad, está permanentemente dirigida hacia afuera. Tenemos que hacer un pequeño esfuerzo.

En la cultura occidental, siempre se nos dice que miremos hacia afuera y ¡ahora, se nos dice que miremos hacia adentro!

¿Qué es cultura? ¿La televisión, los videos, las revistas o los periódicos? Cultura es aquello que es revelado y afectado por el refinamiento de una persona. He aquí un ejemplo. La forma en que está hecho este jardín muestra la cultura de la persona que realizó el trabajo. Miren hacia atrás, hay una barrera. Eso indica falta de cultura. Para un artista, las ideas o el comportamiento son refinados. Eso es cultura. Si dos personas están caminando por una misma calle y van a toparse frente a frente, la persona culta se aparta a un lado para no interrumpirle el paso a la otra. Una persona inculta ni siquiera se preocupa por la persona que viene en dirección contraria y puede hasta chocar con ella. Un conductor de auto o chofer de taxi frena justo antes de chocar con el vehículo que tiene delante. Esto indica una falta de cultura, de refinamiento. Louis, cuando está manejando, ve 100 metros más allá de su vehículo y frena más lentamente. Mira hacia la izquierda y la derecha y está en guardia. Conduce su vehículo cautelosamente para evitar accidentes. No se hace daño ni le hace daño a sus semejantes. Mantiene su vehículo bajo control total. Eso es cultura.

Ahora bien, ¿qué es mejor, ser refinado o ser tosco? ¿Tener la mente amplia o la mente estrecha? ¿Amar y servir a todos u odiar a todos? Cultura significa expansión: amar y servir a todos; no crear distinciones o diferencias entre los hombres.

Usamos palabras como patriotismo o lealtad insensatamente. El patriotismo no puede ser útil ni para el propio país ni para otros seres humanos. Hoy día, hemos hecho del patriotismo, una religión. Suceden cosas buenas y malas en todos los países. ¿Por qué tenemos que afirmar que nuestro país es el único cielo sobre la tierra? Esto no es una buena forma de patriotismo. Para crear la noción de una sola familia humana, sin casta, color ni religión, y para generar la religión del amor y la humanidad, tenemos que ir más allá de esta noción de patriotismo.

Hace quince años, el orador estaba en la casa de una familia musulmana. Los niños le estaban preguntando a un musulmán, entrado en años, cómo podían ser buenos musulmanes. Él le dijo a los niños que debían rezar cinco veces al día. Sin embargo, el anciano que daba el consejo no lo ponía en práctica. Por ello, el orador lo interrumpió y le dijo que le enseñara a los niños a ser buenos seres humanos. Eso es más importante

que ser Hindú, Cristiano o Musulmán. Todas las religiones nos enseñan que debemos ser buenos. Todas nos enseñan a amarnos los unos a los otros.

Ahora es mejor hablar sobre la lealtad. ¿Lealtad a quién? ¿Se trata de lealtad a su cultura? ¿O es lealtad a su país? ¿O es lealtad a sus preceptores o religión? Debemos formularnos una pregunta básica: ¿Quién es la persona que va a ser leal a alguien? Debe haber alguien que sea leal y alguien a quien serle leal. De acuerdo con la enseñanza más elevada de todas las religiones, el sentido de separación de Dios es un mito. Por ello, la cuestión de la lealtad no tiene cabida. Algunas personas dicen que no son leales a su religión si cantan *Bhajans*. En Prasanthi Nilayam, los *Bhajans* hacen referencia a todos los nombres de Dios. ¿Acaso quiere esto decir que los Hindúes no son leales a su religión?

X Siempre se le aconseja a la gente que lean las palabras del Maestro. La mayoría de los autores de libros escriben más sobre su propia historia que sobre las enseñanzas de su Divino Maestro. Eso es ser ególatra y egoísta. En la medida en que usted sea más desinteresado, usted será más culto. Tener cultura significa tener más tolerancia. Si su cultura consiste en ser egoísta, de mente estrecha y serle leal a una sola forma de Dios,

entonces no se justifica que esté hablando con usted. Los Dioses-Hombres han hecho su aparición periódicamente en diferentes partes del mundo para enseñarnos esto: la Verdad suprema. Si los sacerdotes los han malinterpretado y si nosotros le creemos más a los sacerdotes que a los Dioses-Hombres, entonces nuestra cultura no es verdadera. Sean de mente amplia. Aprendan a amar todos. Aprendan a ver el *Atman Divino* en todas partes. Nuestro entendimiento puede variar debido a nuestras ideas preconcebidas, pero el poder detrás de nuestro entendimiento o nuestros conceptos erróneos es el mismo. La consiste en entender esto. La luz es siempre luz. ¿Es más difícil ver la luz en su país natal? Vean la luz; sean la luz. Ustedes son la luz.

Hay tres escuelas de pensamiento en cada religión. Al principio, Cristo dijo: "*Soy el mensajero de Dios*", lo cual implicaba Dualismo, pues significa "*Soy distinto de Dios*". Luego, dijo: "*Soy el hijo de Dios*" lo cual significa "*Soy parte de Dios. No estoy separado de Dios*". Finalmente, dijo: "*Mi Padre y Yo somos uno*". Ésta es la Unidad de la Divinidad. Hanuman, en nuestra épica Ramayana que data 10.000 años, dice: "*Rama, cuando me identifico con el cuerpo físico me considero tu sirviente. Cuando me observo a mí mismo como mente, soy parte de Ti. Cuando me identifico con el verdadero Ser, Yo soy Tú y Tú eres Yo*". Ésta es la enseñanza

de todas las religiones. ¿Dónde está la diferencia? ¿Dónde está la deslealtad?

No es correcto separar a las personas debido a estos conceptos de cultura erróneos. La gente que pertenece a una misma religión ha luchado en guerras debido a su egoísmo y estrechez mental. El *Vedanta* le enseña a todos a amar a las personas independientemente de su color, casta o religión. Esta enseñanza no va en contra de ninguna religión. Le enseña a todos a estar en paz con el mundo entero. Cada mañana y noche, recitamos la oración: "*Loka Samasta, Sukhino Bhavantu*" que significa "*¡Qué el mundo entero sea feliz!*" Ésta es la oración adecuada; ésta es la cultura correcta.

En relación a este tema, es importante citar un episodio de Ramayana narrado por el Divino Baba de la siguiente manera:

"Uno no debe hacer promesas sin pensar, pues pueden ser mal utilizadas tal como lo hizo Kaikeyee. Dasaratha le hizo promesas a su Reina Kaikeyee sin pensar debidamente en lo que estaba haciendo. Se debe tener en cuenta que Kaikeyee amaba a Rama como una verdadera madre, pero su mente fue envenenada por su sirvienta. EN ESTA HISTORIA, LA MORALEJA ES QUE UNO DEBE ESCUCHAR SU CONSCIENCIA Y NO

LOS DICTADOS DE LA MENTE.

Rama era una persona muy equilibrada que siempre estaba sonriente. A él no le importaba si lo coronaban rey o si lo desterraban al bosque por catorce años. Él consoló a su madre Kausalya diciéndole que de esa manera iba a tener la oportunidad de conocer Rishis y Almas Avanzadas en el bosque. Sabemos que Bharatha quería tanto a Rama que no podía aceptar que éste se fuese al bosque, pues quería que Rama fuese coronado rey. Rama consideró que su deber era cumplir la promesa que su padre Dasaratha le había hecho a Kaikeyee, la madre de Bharatha, quien había pedido que Rama no fuese coronado rey sino que se internara en el bosque durante catorce años. Rama dijo que él no podía cambiar el curso de los acontecimientos. HE AQUÍ NUEVAMENTE EL TREMENDO COMPROMISO CON LOS VALORES MORALES QUE FORMA PARTE DE LA CULTURA BHARATHIYA. Baratha, aunque estaba infeliz con la decisión de Rama, gobernó el reino viviendo en una cabaña en condiciones parecidas a las del bosque y manteniendo las Padukas de Rama sobre el trono. Debido a su descontento con su madre Kaikeyee, no la vio durante catorce años.

Todos sabemos cómo la atención de Sita fue atraída hacia un venado dorado en el bosque. En su persecución del venado dorado, Rama se internó profundamente en el bosque. AQUÍ LA MORALEJA ES QUE EL DESEO POR EL MUNDO HIZO



QUE SITA PERDIESE SU MARIDO. EL APEGO A LO PASAJERO NOS DISTANCIA DE DIOS. Como Ravana anhelaba raptar a Sita, gritó emulando la voz de Rama, pidiéndole a Lakshmana que viniese a ayudarlo. Al escuchar el grito de auxilio, Sita se preocupó y le pidió a Lakshmana que fuese a ayudar a Rama. Lakshmana dudó en hacerlo, pues las instrucciones que había recibido de Rama eran que no dejara el área y que se mantuviese cerca de Sita a fin de protegerla. No obstante, Sita insistió mucho en que Lakshmana fuese a rescatar a Rama. Finalmente, Lakshmana dibujó una línea (llamada Rekha de Lashman) y le pidió a Sita que no cruzara la línea bajo ninguna circunstancia. Sita acordó no hacerlo y luego, Lakshmana, en contra de su voluntad, se marchó. Aprovechando esta oportunidad, Ravana se disfrazó de sadhu y se acercó a Sita pidiéndole limosna. Sita entró a la cabaña a buscar comida. Mientras tanto, Ravana intentó cruzar la línea y se encontró con un gran incendio que le impidió el paso. Cuando Sita regresó con la comida, él no cruzó la línea e insistió en que Sita la cruzara para darle el alimento. **ESTA LÍNEA SIMBO- LIZA EL CÓDIGO DE CONDUCTA Y REPRESENTA LA FUER- ZA DE LAS SANCIONES MORALES Y LA CONDUCTA CORREC- TA.** Se debe tener en cuenta que es parte de la cultura Bharathiya ofrecerle alimento a los sadhus. Ravana le dijo a Sita que él no cruzaría la línea bajo ninguna circunstancia y que la maldeciría a ella y a su esposo si ella no le daba comida. Sita no pudo soportar esto y terminó cruzando la línea. Ravana la raptó

inmediatamente y se la llevó a Lanka.

Rama mató a Ravana en la batalla subsiguiente. La gente de Lanka le pidió a Rama que fuese su monarca. Rama rechazó la petición aludiendo que su intención había sido liberar a Lanka y no adquirir territorio. NUEVAMENTE, SE HACE PRESENTE PARTE DE LA ENSEÑANZA DE LA CULTURA BHARATHIYA: NO ASPIRAR A LOS BIENES O TIERRAS DE OTRO. Rama demostró este aspecto de la Cultura Bharathiya con un ejemplo real. Él le indicó a la gente de Lanka que Vibhishana (el hermano de Ravana) debía ser coronado rey.

Mientras regresaba a Ayodhya, Rama tuvo una visión de Dasaratha, su padre muerto, quien le dijo que podía pedirle cualquier deseo. Rama, quien no era egoísta, no pidió nada para sí mismo, sino que le pidió a Dasaratha que perdonara a Kaikeyee por sus errores. Rama hizo esto porque él consideraba a Kaikeyee como su propia madre y no establecía distinción alguna entre su verdadera madre y su madrastra. Dasaratha le concedió el deseo a Rama. Al llegar a Ayodhya, Rama fue directamente al palacio de Kaikeyee. Él no le guardaba rencor alguno, a pesar de que Kaikeyee lo había desterrado al bosque. Al preguntar por Bharatha, supo que éste estaba viviendo en una cabaña desde que él había sido exilado al bosque y que estaba tan furioso con su madre, que no había querido verla durante catorce años. Rama le dijo a Bharatha que Dasaratha

había perdonado a Kaikeyee y que él debía acompañarlo al palacio de ésta.

Kaikeyee, admitiendo la Divinidad de Rama, le pidió perdón y guía espiritual. Rama le pidió que regresara después de bañarse en el río. Cuando ella regresó, Rama le preguntó si había escuchado algún sonido. Ella le dijo que no. Rama le volvió a hacer la misma pregunta y esta vez ella le dijo que sí había escuchado un sonido lejano, como el de una oveja balando. Rama le dijo que ese sonido era la instrucción espiritual para que ella averiguara quién era y encontrara el centro de su existencia".

La esencia de la religión

*«Visión es conocimiento
sin la dualidad del observador
y lo observado»*

Bhagavan Baba nos enseña *la esencia de todas las religiones*. Las religiones deben ser vistas como caminos distintos que conducen a una misma meta.

Bhagavan Baba nos enseña *que nuestro verdadero Ser no es distinto a Dios*. Los rituales varían de acuerdo a la religión. Las religiones también nos enseñan que no debemos menospreciar ni criticar los rituales de otras religiones ni interferir en su realización. Cada uno es libre de tener su religión y sus rituales. La realización de los rituales no constituye en sí una religión. Algunos

custodios de las religiones limitan la visión de sus seguidores al no interpretar correctamente la enseñanza suprema de sus religiones. Es por ello que no pueden llevarle armonía a la gente. Sin armonía, no puede haber paz. Sin paz, no puede haber felicidad. La felicidad permanente no puede ser obtenida con cosas impermanentes. En esta vida, se debe tratar de buscar aquello que es permanente e inmutable.

En el camino de la espiritualidad, para experimentar la unidad de lo Divino, es necesario que la mente se aparte del mundo, que deje de estar atenta al mundo que está viendo. El *Vedanta* no gira alrededor de las teorías de la creación; su meta es hacer que uno realice la realidad del *Divino Atman*, el verdadero Ser. Con frecuencia, el Divino Baba dice que la creación entera, incluyendo uno mismo, quien se supone el observador de la creación, es una proyección en la pantalla del verdadero Ser. La proyección no es tan real como su base, que es el Ser. Entiendan esta verdad y luego, practíquenla.

El propósito de venir a un lugar sagrado como Prasanthi Nilayam y a un Maestro Divino como Bhagavan Baba es transformarnos, cambiar el sentido de nuestros valores y nuestra visión de la vida. Hagan que el viaje sea fructífero. Para ello, procuren asistir al *Satsang*.

para que puedan entender aquello que no está claro sobre la Verdad, sobre el verdadero Ser, sobre Dios. Auto-indagación significa apartar nuestros pensamientos de todo lo externo. El cuerpo es el Templo de Dios. Religión no significa meros rituales. Sin embargo, los rituales ayudan a los aspirantes a apartarse del mundo. Si uno se aferra a los rituales, éstos se convierten en obstáculos. Como dice Bhagavan Baba: "*Religión significa realizar*", realizar nuestra propia naturaleza. Él dice: "*Ustedes están tan lejos de Dios como lo están de sí mismos*", con lo que da a entender que nuestro verdadero Ser y Dios son idénticos.

El intelecto se combina con la ignorancia para obtener una unidad imaginaria con la mente y se proyecta a sí mismo como el mundo del observador, la observación y lo observado. Por tanto, todas estas apariciones son falsas. Todos los objetos de los sentidos, desde el ego hasta el cuerpo, son irreales y están sujetas a cambios a cada momento. El Ser, distinto del cuerpo, el testigo del intelecto, es el Ser supremo. Cuando se limpia la mente de las manchas de las tres cualidades (*Gunas*), ésta se torna perfecta y permanece inafectada por los pensamientos. Se alista para la disolución en el Ser mediante la meditación en el Ser. He allí el secreto para lograr la unidad con la Divinidad. Hay muchos

países, pero el planeta es uno. Hay muchas estrellas, pero el cielo es uno. Ahora, el objeto del Vedanta o Espiritualidad es enfocar nuestra atención en la unidad, en tanto que la mente prefiere prestarle atención a las diferencias.

La esencia del *Vedanta* puede ser dicha en pocas palabras, principalmente éstas: "*¿Deham? - Neham. ¿Koham? - Sobham*". La primera palabra de la oración es una pregunta. "*¿Deham?*" significa "*¿Soy el cuerpo?*". La respuesta es "*Naham*", que significa, "*No, no soy el cuerpo*". La pregunta que surge luego es: "*¿Koham?*" que quiere decir "*¿Quién soy yo?*". La respuesta es simple: "*Sobham*", que quiere decir "*Yo soy Eso*". ¡Ser lo que uno realmente es! Uno ya es "*Eso*". Dejen de imaginar que son lo que no son.

Si les preguntara, "*¿De dónde vienen?*", ustedes me contestarían: "*De Argentina, Perú, México, Ecuador*". Esa respuesta pertenece al cuerpo. ¿La Divinidad, tiene diferencias? Los Nombres y las Formas son diferentes. Algunas formas son hermosas y otras no lo son. La Divinidad interior es una. Esta Divinidad es nuestro verdadero lugar de origen: es el Hogar eterno para la mente sin hogar. La esencia de la religión es enseñar al hombre a regresar a la fuente de donde provino. Las

distintas religiones pueden describir la Realidad de diferentes formas, pero la Verdad es que provenimos de Dios y vamos de vuelta a Él. Todas las religiones postulan tres cosas: el mundo, Dios y el individuo. Antes de conocer al mundo y a Dios, procuren conocerse a sí mismos. Busquen el lugar de dónde surge la persona que creen que son y allí hallarán la respuesta al enigma sobre el mundo y sobre Dios.



El lugar de nuestra procedencia es inmutable, permanente e inalterable. En Hindi, lo llaman *Atman*. En inglés, lo llaman el *Verdadero Ser*. El concepto del "*Verdadero Ser*" significa que también hay un ser irreal. El ser irreal es nuestro sentido del "*Yo*", el cual nos hace sentir separados de nuestro Verdadero Ser. Como Bhagavan Baba a menudo dice: "*Dios es uno y es el mismo en todas partes*". Es el hombre quien hace distinciones sobre Dios. Los Cristianos ven la forma y el nombre de Cristo como Dios. Los Budistas consideran a Buda como Dios. Los Musulmanes creen que Alá es Dios. Los seguidores de Sai Baba ven a Sai Baba como Dios. No obstante, Dios no es diferente ni está confinado a una sola forma humana. La realidad última, la esencia de Dios, es la Divinidad sin nombre ni forma que estaba antes de Sai Baba y que existía antes de Buda, Krishna, Mahoma o Cristo. La Divinidad es permanente.

Esa Realidad no cambia con la llegada o muerte de una forma determinada de Dios. Dios en forma humana se manifiesta en la Tierra por razones específicas. Al tomar una forma humana, Él no identifica Su esencia o Su Divinidad con la mente y el cuerpo. La diferencia entre Dios con nombre y forma, y nosotros, es que nosotros somos ignorantes y Él no lo es. Nosotros consideramos que nuestro cuerpo es nuestro Verdadero Ser. Si ustedes abandonan esta identificación errónea y falsa con su cuerpo, se darán cuenta que ustedes también son Dios. No obstante, esta identificación falsa está grabada tan profundamente en nosotros que es muy difícil abandonarla.

A muchas personas se les pide, como práctica, que observen su respiración. La respiración y la mente surgen de la misma fuente: el Ser. Cuando observan su respiración, su mente se silencia. Cuando la mente se silencia, la respiración se normaliza. Cuando uno está agitado mentalmente, respira con rapidez. Ello indica que la fuente es la misma. El Divino Baba dice que todos inhalamos y exhalamos 21.600 veces en 24 horas. Si uno está despierto y quiere hacer una práctica espiritual, puede inhalar diciendo "So" y exhalar diciendo "Ham", lo cual quiere decir "Yo soy Eso". La Biblia dice: *"Permanece quieto y sabrás que soy lo*

que soy". Los hindúes dicen: "Sivoham, Sivoham".

Los hindúes tienen una trinidad de Dioses. El creador de esta creación (*Srishti*) es conocido como Brahma; el que mantiene la creación es conocido como Vishnu y Shiva es el destructor de todas nuestras dudas e ignorancia. En cierta ocasión, una persona estaba recitando "*¡Sivoham, sivoham!*" En nuestras escrituras, la consorte de Shiva es conocida como la Divina Madre Parvati. Una persona traviesa se le acercó al hombre que recitaba y le preguntó: "*Si eres Shiva, ¿qué relación tienes con Parvati?*" El hombre que recitaba se sintió perturbado y comenzó a pensar: "*Oh, ¿qué he hecho? ¿Cómo pude haber pensado en Parvati, la consorte de Shiva, como mi esposa?*" Baba dice que el hombre ha debido responder: "*Yo también soy Parvati*". Ustedes son todo lo que existe. La esencia de la Divinidad está en todo. *Sivoham* o *Soham*, significa que la esencia es la misma.

Anteriormente se intentó explicar cómo aferrarse al pensamiento del "*Yo*" que existe en nosotros. Como sabemos, todos los pensamientos derivan del pensamiento básico que es el "*Yo*". El "*Yo*" tiene que existir para que todos los demás pensamientos aparezcan. Sin el "*Yo*", no hay pensamientos. Hay dos maneras de aquietar la mente, descubriendo la naturaleza de ese "*Yo*"

o ubicando su soporte o base. Como práctica se sugiere aferrarse al pensamiento del Yo. Del mismo modo que la luna brilla con la luz solar, el pensamiento del Yo es un reflejo del verdadero Ser. El pensamiento del Yo funciona gracias al poder que proviene del verdadero Ser. La luna no tiene luz propia. De este mismo modo, la mente y el intelecto no tienen poderes propios. Son instrumentos utilizados por el Poder Divino. Si ustedes aceptan que la mente es una sombra o un reflejo del verdadero Ser y tratan de aferrarse al pensamiento del Yo pensando "*yo no soy ese Yo*" o que el pensamiento del Yo está fuera de ustedes, entonces pueden aferrarse a aquello que es eterno. Pueden ser vuestro verdadero Ser.

Ahora bien, ¿cómo puede uno aferrarse al pensamiento del Yo, el cual es una mera sombra? Uno no puede tocar la sombra de su propia cabeza ¿verdad? Si usted le pide a un niño que toque la sombra de su cabeza, él se moverá hacia adelante y su cabeza, junto con la sombra, también se moverá hacia adelante. Este ejemplo nos explica que no podemos aferrarnos a los pensamientos del Yo. Cuando buscamos el Yo, éste desaparece. Cuando el pensamiento del Yo desaparece, usted ¿continúa existiendo? La existencia es idéntica a la consciencia. Sólo eso permanece. La práctica espiritual consiste en continuar siendo Eso. Ser el verdadero Ser es algo simple de

entender, pero un poco difícil de practicar debido a nuestras tendencias pasadas (*Samskaras*). La tendencia de la mente es moverse hacia afuera, como si la felicidad estuviese fuera de nosotros mismos.

La meta de la Auto-realización es conocer nuestra verdadera identidad, realizar la no existencia de la sombra irreal. Una vez que nos damos cuenta que no somos el ego, el verdadero Ser brilla espontáneamente. Mientras el ego continúe allí, mantiene alejada la experiencia intuitiva de lo Divino, como una nube pasajera que tapa temporalmente el sol. El ABC de la espiritualidad consiste en abandonar la noción de "*Yo soy el cuerpo*". Dios, lo Infinito, la Divinidad ilimitada no está limitada a un cuerpo en particular. Una vez que esta falsa noción ha sido eliminada, la mente automáticamente se aquieta y regresa a su fuente, la Divina Consciencia. Éste es el propósito de la vida. Es esto lo que todas las religiones enseñan en los niveles más avanzados.

Todo el mundo sabe que la mente, el Atman y la inteligencia están relacionados. ¿En qué consiste esa relación exactamente?

La mente por sí sola no tiene inteligencia. No importa cuán pequeña sea la actividad que lleve a cabo,

sólo puede realizarla debido al poder y la luz del *Atman*. Cuando un cuerpo muere, la mente y el intelecto están intactos. No pueden funcionar porque la fuerza vital, la Consciencia, ha desaparecido. Ya no está en ese cuerpo. A la mente no le gusta aceptar el hecho que depende del *Atman Divino*. Ella quiere declarar su independencia de cualquier poder superior. Incluso, niega la existencia de Dios. Muchos materialistas inquietos llegan a negar la realidad de un poder supremo. A nivel práctico, cuando estamos conversando, tenemos que distinguir o hablar al nivel de los nombres y las formas. El árbol está aquí, su sombra también está aquí. El árbol es real, su sombra no lo es. En cierta forma, la mente es útil en la vida práctica para comer, escuchar y hablar. Es un instrumento que Dios le ha dado a los seres humanos. Dios no se lo dio a los pájaros. Ellos sólo funcionan por instinto. Los seres humanos pueden razonar, y tienen intuición, sentidos y mente. La Divinidad le dio todo esto al hombre no sólo para satisfacer las necesidades y lujos del cuerpo sino también para hacer que los seres humanos realicen su propia identidad.

Los seres humanos sufren debido a la noción errónea de que son meramente esta combinación de mente y cuerpo que está sujeta a cambios, degeneración y muerte. Todo lo que aparece y desaparece es impermanente.

Lo impermanente no es real. Ésa es la definición de Divinidad del *Vedanta* y de todas las religiones. En el Cristianismo se dice: "*Yo soy Eso Que Soy*"; en el Islam, se dice: "*Anul-Haq*" (Yo soy la Verdad). La esencia del "*Yo*" no significa la combinación de este cuerpo-mente. En el *Vedanta* se dice: "*Aham Brahmasmi*" (Yo soy Brahman). La misma verdad existe en todas las religiones. A un nivel superior, todas las religiones apuntan a la misma meta. A un nivel inferior, sus rituales difieren. No debemos criticar los rituales de ninguna religión. La religión enseña amor, no odio.

¿Dónde estábamos hace treinta años? La forma no estaba aquí. Dentro de cien años, ¿estará aquí la forma? Aquello que nace, muere. No es permanente. Lo *Atmico*, la experiencia Divina, que trasciende la mente, es una experiencia directa que sólo se revela cuando uno está preparado.

Entonces, ¿por qué viene gente de todas partes del mundo a este lugar?

Porque estamos bajo el hechizo de la ignorancia, mientras que Bhagavan no lo está. Él es la encarnación de la Pureza, la Paz y el Poder. Queremos ser como Él, cosa que ya somos pero que imaginamos que no somos.

Él elimina esta ignorancia. Es por eso que viene la gente. Hasta ahora, no se ha registrado en la historia ningún otro Maestro Espiritual que haya generado una integración internacional a una escala tan grande como la que Bhagavan Sri Sathya Sai Baba ha generado en Prasanthi Nilayam. En Prasanthi Nilayam, uno puede conocer personas, prácticamente, de todos los países del mundo. La gente que viene aquí habla ruso, italiano, chino y cualquier otro idioma conocido en la Tierra. Una vez, durante una reunión informal con un grupo de rusos, varios de ellos dijeron que durante los últimos 75 años ellos no habían tenido cultura, tradición, religión ni espiritualidad, pues habían estado bajo el régimen comunista y que por ello, no podían entender esta religión. Lo que Bhagavan Baba explica es la esencia de todas las religiones. Es importante saber esto. Puede que como comunista, no se crea en Dios, pero se puede dar por sentado que todo el mundo cree en sí mismo o en su propia existencia. Esa creencia es espiritualidad. Esa creencia es suficiente. No se tiene que ser Cristiano, Hindú, o Musulmán. No hay que pertenecer a ninguna religión. Procuren conocerse a sí mismos.

Despersonalicen la vida

*«Los Maestros Divinos
son las personalidades más grandes
que han vivido impersonalmente»*

Una vez, el Divino Baba dijo en un discurso que *"Ninguna persona puede estar sin ego"*. Esta afirmación puede generar sorpresa, pues es común escuchar hablar de muchos Santos y Videntes en la India que han realizado su verdadero Ser. El día siguiente al discurso, Bhagavan le pidió a Sri Ratan Lal que le hablara a Sus estudiantes. Sri Ratan Lal le expresó a los estudiantes su entendimiento de la afirmación de Bhagavan. Personalidad implica individualidad y separación. La gente que realiza su verdadera identidad se deshace de su sentido de separación. El sentir como persona indica

que el ego está funcionando. El ego es el soporte más fuerte del sentido de separación de Dios. Cuando el ego se confronta con la Consciencia constante, la mente se abruma y es absorbida por la Consciencia.

Para las personas de mente estrecha, Dios es una entidad limitada. Esto es una visión estrecha. El Divino Baba dice: "*Desarrollen una visión amplia. Dios es impersonal*". Nuestra realidad también es impersonal. Tendemos a olvidarlo porque estamos aferrados al "Yo" personal. Es por ello, que consideramos a Dios en forma personalizada. Prasanthi Nilayam es el único lugar del mundo donde se recitan los nombres de todos los dioses, con el mismo amor por cada nombre de Dios. Esto se conoce como visión amplia. Ustedes pueden amar a todos sólo si se dan cuenta que El que mora en su interior es el mismo en todos.

Decimos: "*Mi cuerpo*". Pensamos que somos dueños de ese cuerpo. ¿Quiénes conforman ese "*nosotros*"? El "*yo*" personal. Allí donde está el morador interior, está la Divinidad impersonal. La Divinidad impersonal es infinita. Está en todas partes y en todo el mundo. Sin embargo, muy pocas personas tratan de experimentar y entender esa Divinidad. La devoción es la madre de la sabiduría (*Jnana*). Los dos caminos, el de la devoción y

el de la sabiduría (*Jnana y Bhakti*) van tomados de la mano. Sin amor, no hay conocimiento. Sin conocimiento, no hay amor. Este conocimiento o entendimiento debe ser imparcial y correcto. Usted sólo puede ser imparcial si no tiene ego. Es el "Yo" personal o el ego el que tiene muchas preferencias, aversiones, prejuicios y orgullo. Ésa es la razón por la cual tenemos que trascender el "Yo" personal. Este proceso no es fácil. Depende, en gran parte, de cada individuo y su evolución. Aquéllos que no están suficientemente preparados, tienen que llevar a cabo prácticas espirituales para purificar y estabilizar la mente.

La estabilidad y pureza mental son muy necesarias. La mente sólo puede dirigirse a Dios, cuando es pura. Mientras no lo sea, continuará corriendo en todas direcciones y se alejará de su fuente, la cual es el Corazón Espiritual o Consciencia. En la Biblia, leemos: *"Permanece quieto y sabrás que soy lo que soy"*. Esta enseñanza está presente en todas las religiones. Las castas, sociedades, los grupos cerrados y las religiones existen a un nivel más bajo y estrecho. Son una distorsión. En todo el mundo, tratan de convertir a las personas a sus religiones particulares.

La meta debe ser convertirse en un buen ser humano.

Sócrates dijo: *"Lo ideal es una mente bella en un cuerpo bello"*. Esto significa que, básicamente, tenemos que ser buenos seres humanos. La Bondad conduce a la Divinidad. El desarrollar una visión estrecha y odio por cualquier persona que no sea Hindú o Cristiano es, por el contrario, una forma de pensamiento muy baja.

Ciertamente, hay diferencias en todas las religiones con respecto a los rituales. Los rituales no conforman la verdadera religión. Sólo ayudan a las personas a cambiar el foco de sus mentes del mundo hacia Dios. Ése es el único propósito de los rituales. Tal como se dijo anteriormente, el significado más profundo de la espiritualidad, en todas las religiones, es la unidad de lo Divino. No debemos darle demasiada importancia a los rituales. El Divino Baba dice: *"Religión significa Realización"*. Realicen la Verdad Suprema. Muchas veces Él ha dicho: *"Dios es Amor. Vivan en Amor"*. Ustedes ya son Dios. Vivir en amor es ser lo que son. No obstante, el "Yo" personal nos hace sentir que estamos separados de Dios. En principio, toda práctica espiritual requiere del desarrollo de una mente abierta. Nadie debe sentir que su camino es el único.

En relación a esto, el Divino Baba ha dicho en Sus discursos: *"Cuando se alejan del sol, la sombra cae delante de*

ustedes No pueden sobrepasarla. Cuando caminan hacia el sol, la sombra cae detrás de ustedes El Sol es Dios". Cuando ustedes se alejan de Él, el ego (la sombra) aparece delante de ustedes y no pueden sobrepasarlo. Diríjanse hacia Dios y el ego desaparecerá. La mente ignora la realidad que es Dios. El hombre está contento con ignorar su realidad, pero al final, el sufrimiento siempre le gana al gozo. Finalmente, el hombre tendrá que dirigirse a Dios si desea paz permanente.

Shirdi Sai Baba solía explicar quién es ese "Yo". Él decía: *"Uno no necesita ir a buscarlo. Está justo dentro de cada quien. A pesar de los diferentes nombres y formas, existe como Consciencia en cada uno. Yo Mismo (refiriéndose a Sai Baba) soy eso. Al conocerlo, Me verán dentro de ustedes, al igual que dentro de todos los seres. Si practican esto, realizarán lo que contiene a todo y por tanto, lograrán la unión conmigo".* Muchos Sabios y Videntes del pasado han dicho o escrito lo mismo. No es fácil entender y practicar la unidad debido a las ideas erróneas que alberga la mente. El "Yo" personal crea una sensación de diferencia. Es por ello que debemos despersonalizar la vida. Cuando se despersonaliza, no hay orgullo, prejuicio, preferencia o aversión. Es una forma positiva de ver la vida.

¿Hay algún signo que indique que alguien ha logrado la Auto-realización?

La persona realizada está en un continuo éxtasis. Permanece sin afectarse por el éxito o el fracaso. No le afectan los halagos o culpas de los demás. Está en constante comunión con Dios, con el *Atman Divino*.

¿Qué sucede si ese estado no es permanente?

Ese estado es permanente. Ese estado de *Atman* es permanente. Uno siente que no es permanente porque el "Yo" personal siempre hace que uno huya de la realidad. La realidad es permanente. Lo que la mente siente como permanente no lo es realmente. Estabilicen y purifiquen la mente. Ésa es la única vía. Ésta es la enseñanza de Sócrates. La práctica directa hace que la mente permanezca en su fuente cada vez más. El mejor pasatiempo para la mente es hacer que busque su fuente y permanezca allí. Una mente pura es *Atman*. Sin embargo, cuando la mente tiene prejuicios y huye de su realidad, es atrapada en la ignorancia. En realidad, no hay mente. Entender esto constituye el camino directo para todos. El *Atman* ilumina la mente, mora en ella y brilla en su interior como su substrato.

¿Cuál es el verdadero significado del Amor?

"*Io ti amo*" es la comprensión humana del amor. "*Amen a todos*" es su significado espiritual. "*Amen a todos*" significa que uno ama a Dios, al morador interior en cada uno de nosotros. Sólo cambian los nombres y las formas. Debido a sus hábitos y tendencias pasadas, a la mente le gusta depender de las diferencias, más que de la unidad. Es por ello que estas tendencias tienen que ser controladas y dominadas. Ésa es la interpretación espiritual del Amor. El "*Yo te amo*" es humano. Puesto que Dios es real, amar a Dios es espiritual.

¿Qué es el libre albedrío?

¿Qué es el libre albedrío? ¿A quién le pertenece? El libre albedrío y el destino pertenecen al "*Yo*" personal, no al *Atman*. Todas las dadas dependen del "*Yo*" personal. Mientras uno se siga considerando un "*Yo*" limitado, la mente continuará "*saltando y golpeando*". Uno tiene que otorgarle una libertad limitada al "*Yo*" personal, pues de lo contrario, ¿quién hará la práctica? Después de la práctica, este "*Yo*" personal desaparece y es allí donde hay libertad absoluta.

La voluntad de realizar la fuente, ¿nace en la mente?

El discernimiento está en la mente. El discernimiento entre lo permanente y lo impermanente está en la mente.

A veces, aunque uno no quiera, aparecen tendencias en la mente. ¿Qué debemos hacer con ellas?

Hay una facultad que Dios nos ha dado que se llama Consciencia, la cual aprueba o desaprueba. Debemos escucharla.

Personalidad y ego, ¿son lo mismo?

La gente piensa que en su vida diaria deben tener una personalidad fuerte. Aún en la cotidianidad, es preferible ser humilde que tener una personalidad fuerte. ¿Quién aprecia una personalidad fuerte en nuestra vida cotidiana? Más aún, personalidad realmente significa personificar. Es una forma ególatra que trata de personificar y limitar. Si uno rompe las paredes de una habitación, el espacio se hace ilimitado. Esta forma de personificar no es buena. Crea la ilusión de que lo ilimitado puede ser limitado.

¿Podría comentar sobre el Sādhana familiar y el propósito de la vida?

Con respecto al *Sādhana* familiar, los miembros de las familias Cristianas van juntos a la iglesia los Domingos, pero no rezan el resto de la semana. Los Musulmanes sólo van a la mezquita los Viernes para ofrecer sus oraciones a Alá. Se supone que los Hindúes le rezan a Dios todos los días, pero realmente muy pocos lo hacen. Esto es una devoción parcial que no tiene ningún valor. Lo ideal es pensar en Dios constantemente. Nuestro objetivo tiene que ser amar a la Divinidad de tal manera que podamos eliminar nuestra sensación de separación de lo Absoluto. Bhagavan repetidamente nos recuerda en casi todos Sus discursos: "*¿Cuál es el propósito de la Vida?*" El Propósito de la Vida es realizarse a sí mismos. "*Conózanse a ustedes Mismos*". Del mismo modo en que las nubes ocultan al sol, la ignorancia nos oculta la Divinidad. Lo ideal es que la práctica espiritual sea realizada en forma individual. El hecho que otra persona esté comiendo, no sacia nuestra hambre.

El amor y los apegos

*«El concepto del "Yo"
desaparece cuando la atención
es dirigida a la fuente»*

Hay desapego perfecto cuando ya no surgen las tendencias previas que buscaban placer. Existe perfección de conocimiento cuando la sensación del "Yo" ya no pertenece al cuerpo. La perfección de la solitud ocurre cuando los pensamientos se aquietan al disolverse en el Ser y ya no se dirigen hacia lo externo.

Con frecuencia, Bhagavan Baba nos recuerda que nacemos a través de una madre física, pero que todos somos hijos de Dios. También nos dice: *"El matrimonio es una relación temporal"*. Todas las relaciones físicas son

apegos, no son amor. El verdadero amor es el amor a Dios, pues siempre está en expansión y no está confinado a un ser específico. El conocer nuestra propia realidad nos permite ver la realidad de los demás. En el matrimonio, los cónyuges esperan muchas cosas el uno del otro y cuando estas expectativas no son satisfechas, existe la sensación de estar heridos. En la vida, no debemos esperar nada de nadie. En la vida, debemos tratar de dar más de lo que recibimos.

El Divino Baba nos da un ejemplo. Antes de casarse, la joven pareja siente atracción mutua. El muchacho siente que no puede vivir sin ella y viceversa. Hay mucha atracción física. Luego, se casan. Después de casarse, van a hacer una pequeña caminata. Él ve una pequeña espina y le dice a su nueva esposa: "*Querida, ten cuidado, allí hay una espina. No la pises. Te podrías hacer daño*". Él la acerca a él un poco más y siguen caminando. Después de un año, cuando salen a caminar, él le dice a su esposa: "*Ten cuidado. Allí hay una espina*". El apego ha disminuido un poco. Al cabo de dos años, cuando salen a caminar, el marido ni siquiera se preocupa por ver si hay espinas en el camino. Cuando la esposa pisa una, él exclama: "*¿Estás ciega? ¿Acaso no puedes ver que allí había una espina?*". Así es como nuestros apegos, que erronéamente llamamos amor, viven cambiando. Hoy,

puedes estar haciéndole daño a la misma persona que pensabas que amabas hace diez años.

El *Atman Divino* es la Realidad sin forma ni nombre. Indudablemente, cuando iniciamos la práctica espiritual es muy útil escoger el nombre y la forma de un Dios o Gurú determinado que nos guste y dé paz. Ello facilitará la concentración en dicho Dios o Gurú. Es un buen comienzo para la práctica de la Devoción. Sin embargo, la Devoción o el Amor por esta forma debe ser un Amor expansivo, en el cual Dios se expanda sin límite alguno. No debe ser un Amor limitado a esa sola forma particular. A menudo, el Divino Baba dice: "*El Amor es expansión, no contracción*". Un ejemplo de amor limitado es el amor entre esposos, hermanos o padres e hijos. Son como nubes pasajeras. Antes de que usted naciera, ¿dónde estaban sus padres? Antes de que usted se casara, ¿dónde estaba su cónyuge? Bhagavan llama estas relaciones apegos, no amor. Para Él, el verdadero Amor sólo es la Devoción que uno siente por lo Divino, que está en todas partes. Es por ello que Él dice: "*Amen a todos, Sirvan a todos*". Debemos ver a Dios en todo, porque la esencia de todo es la Divinidad, el vínculo común que conecta a toda la humanidad.

Aquí, vienen personas de diferentes partes del

mundo: Rusia, Japón, Colombia, etc. La esencia de todos es una, la Divinidad. Aunque el hombre tenga funciones naturales similares a las de los animales, el hombre es el único ser en toda la creación que, con la mente o el intelecto, puede realizar su Divinidad. Los animales no lo pueden entender. El ser humano es la manifestación más elevada de Dios. De acuerdo con los Upanishads, el nacer humano es el regalo más grande de Dios y debe ser usado correctamente. Haremos buen uso de este regalo si dirigimos nuestra mente e intelecto hacia la Divinidad dentro de nosotros. El hombre tiene la habilidad de desarrollar el discernimiento y el desapego (*Viveka* y *Vairagya*). Uno puede avanzar en el camino espiritual, armado con sólo estas dos importantes cualidades.

El Gita habla de renuncia en la acción, no de la acción. Actúen, pero sin apego a los frutos de la acción. Hagan acciones que conduzcan a la Divinidad. En primer lugar, debemos estabilizar la mente. Es muy importante tener una mente balanceada. Las ideas aparecen y desaparecen en la presencia eterna de la Consciencia y de todos los pensamientos, el primero que aparece es el pensamiento del "Yo". Todos los demás pensamientos se basan en este "Yo". La técnica de *Auto-indagación* sugiere que uno mantenga la atención concentrada en el

primer pensamiento del "Yō". De esta manera, todos los pensamientos e ideas desvanecerán automáticamente sin dejar rastros. Al final, hasta esta idea del "Yō" será reabsorbida. Lo que quedará será la Consciencia o estado de ausencia de pensamientos. Cuando uno está despierto, experimenta el Ser en el intervalo dentro de dos pensamientos. Desde esta posición, puede observar los pensamientos y deseos y encontrar el punto en el cual aparecen y desaparecen. Se debe simplemente permanecer lo más estable posible en ese estado. Estudien, lean, mediten y practiquen: llegará el momento en el cual entenderán.

¿Qué hay de las historias sobre el lugar adonde se va después de la muerte, las historias que cuentan que uno pasa por un túnel de luz, que los familiares muertos de uno lo esperan allí y que Dios está al final de este túnel?

Todo eso es fantasía.

Hay muchos libros sobre ese tema.

No se ocupen de esas fantasías. Ya sean verdaderas o no, ya estén en el mundo o en la mente, ¿en qué forma nos ayudan en la práctica espiritual? La muerte significa olvidar nuestra verdadera naturaleza. Ustedes

quieren saber dónde van a estar después de muertos. ¿Dónde estuvieron antes de nacer? ¿Dónde están ahora? Procuren saber dónde están ahora.

Una extranjera habló sobre los tibetanos y las experiencias que se pueden tener después de muerto. Uno tiene que pasar por un infierno de hielo, agua, fuego, etc. Por favor, explíquenos esto.

Esos infiernos y cielos son sólo pensamientos del "Yo" personal. No piensen que tienen que ser condenados al infierno o ascendidos al cielo para siempre. No importa cuán malo sea un hijo de Dios, Él lo perdonará. Es semejante a la forma en que un padre perdona a su hijo y le da la oportunidad de corregir su error. Dios no condena para siempre. Lo que importa al final es que uno renace de acuerdo con los últimos pensamientos que haya tenido antes de morir. Por tanto, si en ese momento, la persona se queda con su Consciencia, pensando sobre el verdadero Ser o Dios, ella obtiene lo que se conoce como liberación y deja de volver a nacer y morir. El nacimiento es sólo para la mente con la cual nos identificamos erróneamente.

Cuando la mente está ocupada con muchos pensamientos de distinta naturaleza, se debilita y; en una

mente débil, los pensamientos y las palabras no pueden ser estables. Por tanto, cuando uno logra descansar la mente en el Ser o Consciencia, ella obtiene paz, fuerza y concentración. Una mente en paz consigo misma funciona con más eficiencia. A pesar de todo esto, al principio la gente piensa: "*¿Qué me pasará si pierdo la mente? ¿Seré un idiota!*" No se tiene que perder la mente totalmente; ésta simplemente permanece en su fuerte y mora cada vez más en su propio Ser. Lo que se pierde es la tendencia mental a limitarse a la personalidad de un cuerpo determinado, pero la mente continúa funcionando. En otras palabras, no se pierden las facultades del pensamiento y de las sensaciones. Por tanto, no debemos temerle a la llamada "*destrucción de la mente*". El dejar que la mente more en su Fuente no debe asustarnos. Ello permitirá que la mente funcione con mayor eficiencia en la vida diaria y contribuirá en gran medida al progreso espiritual.

Dependiendo de la madurez del individuo, puede llevarle un largo tiempo eliminar la idea errónea de "*Yo soy el cuerpo-mente*". Cuando se está convencido de que se es el Ser, el *Atman Divino*, que no se está aislado en un cuerpo dado, todo lo demás se simplifica. Puede que piensen que por ver y escuchar o por repetición, van a tener una experiencia directa de la realidad. No

es así. Lo Real, lo Directo, es aquello que nos hace capaces de hablar y ver. En algunos casos, aún con nuestros ojos abiertos y en medio de mucha gente, por ejemplo, en el mercado, si enfocamos nuestra atención en el Ser, en el Corazón Espiritual, ello nos permitirá ver que nuestro interés en el mundo exterior, el cual es tan atractivo y lleno de colores, se está reduciendo lentamente. Al mismo tiempo, permanecerá cada vez más en la Realidad. Por esa razón, nuestra atención tiene que estar centrada en nuestro propio Ser, durante períodos largos. Debido a las tentaciones, atracciones y entretenimientos de la vida, la gente ha dirigido equivocadamente su atención hacia lo externo.

¿Es ése el leela, el deporte del Señor?

¡No es Su deporte, es el deporte de ustedes! Sus mentes, al igual que las de todo el mundo, están tan confusas con las acciones, impresiones y tendencias erróneas del pasado, que no es fácil dirigirlas hacia Dios. Ustedes sienten más atracción por el mundo que por Dios. La mente prospera con el interés en los nombres y las formas. Luego, es difícil hacer que ella se enfoque en su Fuente, la cual es Consciencia o Dios. Ése es el trabajo que se tiene que llevar a cabo.

¿Por qué nos creó Dios? ¿Cuál es su objetivo? ¿Por qué nacimos? ¿Qué estamos haciendo aquí? ¿Por qué tenemos que pasar por todo este sufrimiento? ¿Por qué? Dios sabía todo desde antes. ¿Su creación es perfecta? Entonces, ¿por qué todo esto parece ser tan complicado?

Aún cuando las palabras son distintas, la pregunta es la misma. Anteriormente discutimos el aspecto de la creación, la cual percibimos directamente, pero no podemos ver a Dios de la misma manera. De acuerdo con el *Vedānta*, la percepción directa no es aquella que uno entiende, porque la mente y el cuerpo obtienen su fuerza del *Atman Divino*, a fin de que el orador pueda hablar y la audiencia pueda escuchar. El Poder Divino es necesario y es el mismo en todas partes, porque sin Él, nada puede existir ni tener significado. La pregunta es: ¿Qué se puede hacer para experimentar el *Atman Divino*? Simplemente, cambiar la dirección de nuestra atención de lo observado al observador.

PARTE II

Auto-indagación y Rendición

*«La noción del Yo desaparece por medio de la
Auto-indagación. Se sumerge en Dios
por medio de la Devoción»*

El camino de la auto-indagación

*«Cuando la mente está preparada,
el Atman se revela a sí mismo»*

La mente no existe fuera de los pensamientos. Asimismo, no existe ninguna entidad independiente llamada mundo. Del mismo modo en que la araña produce la telaraña y luego se retrae en ella, la mente proyecta al mundo fuera de sí misma y luego se transforma en él. La mente no existe, salvo en su dependencia con algo físico: no puede existir por sí sola. En el Vedanta, los términos mente, ego, cuerpo sutil y Jiva son utilizados en forma similar. La creencia en la existencia independiente del ego es cautiverio. Darse cuenta que no existe nadie en cautiverio y que no hay nadie a quien liberar es la liberación misma.

Normalmente, decimos que hay tres caminos a seguir: el del Servicio, el de la Devoción, y el de la *Auto-indagación*. *Auto-indagación* significa indagar en el ser. El hombre usualmente se identifica con la mente o el cuerpo. Debemos dejar ese hábito. La verdadera naturaleza del hombre es la Consciencia permanente, la cual no cambia durante los tres intervalos del tiempo. Los problemas y la tristeza son causados por una identificación errónea con el cuerpo y la mente. La sombra de la mente surge de la Consciencia e inmediatamente se identifica con el cuerpo para mantenerse. Si uno no se identificara con el cuerpo, la mente tendría que retirarse nuevamente a su fuente. A veces, mientras se está despierto, no hay pensamientos pero "*uno*" sigue existiendo. La naturaleza de esa existencia, la verdadera naturaleza de la mente es idéntica a la Consciencia. Es Dios - *Atman*. Las nociones de "*Yo soy bajo, yo soy alto, etc*". son pensamientos que sólo están relacionados con el cuerpo. A la mente, hay que repetirle esto constantemente.

La mente tiene preferencias y aversiones, debido a su identificación con el cuerpo. Si se renuncia a esta identificación, la mente regresa a su fuente (*Dios o Consciencia*). La mente no quiere regresar, pues ella se regodea en el placer y sufrimiento mundano. Tal como dice

la Biblia: "*La Verdad está dentro de ti*" y "*Permanece quieto y sabrás que soy lo que soy*". La mente sólo es útil para la vida diaria, pero no para buscar nuestra verdadera naturaleza. Ella piensa que todo aquello que no pasa por su examen mental no es real. Ella olvida que depende de la Consciencia.

Dios nos hizo nacer como seres humanos para realizar el propósito de la vida, no meramente para comer y beber. ¿Cuál es la diferencia entre los humanos y los animales? Dios le ha dado al hombre los poderes del razonamiento, pensamiento e intuición para que pueda realizar a Dios. La felicidad y el dolor son causados por nuestra falsa identificación con el cuerpo.

A veces, en el teatro, un actor desempeña el papel de un monarca vestido con ricos ropajes y en otras ocasiones, hace el papel de un mendigo. Después que termina la obra, el actor se quita el atuendo de rey o los harapos de mendigo porque sabe que estas ropas no son parte de su verdadera identidad. Del mismo modo, debido a nuestras acciones pasadas, se nos ha dado un cuerpo para desempeñar un papel determinado. Además de jugar este inevitable papel, el propósito de nacer como ser humano es realizar a Dios. *Auto-indagación* significa reconocer nuestro verdadero Ser, nuestra ver-

dadera existencia. Sólo podemos entender, realizar y experimentar nuestra propia realidad cuando la mente está quieta. Se podría decir que tenemos que pasar la mente por alto, pero ni siquiera este término es el correcto. Se trata más bien de informar a la mente que no es requerida para este propósito. Toda la atención de la mente debe ser colocada en su fuente, para buscar la verdad absoluta de nuestro Ser. El mejor pasatiempo que la mente puede tener es buscar su fuente y permanecer en ella: no apartarse de la fuente, ni querer nada, ni hacer nada. Ésa es la práctica de la *Auto-indagación*. *¡Permanecer, no apartarse! ¡Permanecer quietos, sin desear!*

Atman es *Nath*. *Nath* en Hindi quiere decir aquello que es su propia base, aquello que no depende de nada más. *Nath* es aquello que no requiere de nada más, de ninguna otra base. Es su propia base, sobre la cual se construye todo lo demás. Tenemos más fe en lo que vemos que en aquello que nos permite ver. Tenemos más fe en la superestructura que en los cimientos. De acuerdo con el Divino Baba, el mundo es sólo una proyección, en tanto que la base, la pantalla, es permanente. No le prestamos atención alguna a la base; por el contrario, la damos por sentado. Imaginen que van a ver una obra. Hay un gran salón en el cual brilla una luz. La luz estaba brillando antes de que ustedes llega-

ran, continúa brillando durante la obra y sigue brillando después de que la obra ha concluido. Lo que le da luz al mundo es permanente. Esa Consciencia es Dios.

¿Cómo podemos desapegarnos del nombre y la forma de Dios? La respuesta es que uno primero debe desapegarse de su propio nombre y forma. Así, subsecuentemente, se desapegará de todos los nombres y formas. La verdad es que uno quiere aferrarse a su nombre y forma, y está desapegado de su propia base. ¿Cómo ocurre esto? La mente se desapega fácilmente de Dios, y debido a la identificación con el cuerpo, se apega al mundo impermanente. Se requiere de cierta práctica para revertir este proceso. Traten de aferrarse al pensador, no a los pensamientos. Aférrense al observador, no a lo observado. Hay muchos métodos indirectos para hacer que la atención se desvíe del mundo y se dirija hacia Dios, como por ejemplo, recitar el nombre de Dios o pensar más en Dios que en el mundo. Debemos saber que el verdadero Ser no se realiza haciendo o pensando, sino permaneciendo quietos. Cuando se está quieto, la experiencia de la Consciencia se revela a sí misma.

El observador y lo observado son contenidos de la mente. El *Atman* no tiene contenido. Se le describe

como Existencia, Consciencia, Éxtasis. El *Atman* es anterior a todo, previo a nuestras experiencias, previo a lo observado e incluso previo al observador. Es el poder que nos permite ver. La mente no puede funcionar por sí sola. No es una entidad independiente. Es parecida a la luna que brilla con la luz del sol. La mente funciona con el poder de la Consciencia. Uno se imagina que sin la mente no hay nada. Aquello que uno llama nada lo es todo. No hay nada aparte de la Consciencia. Como estamos tan embuidos en la vida diaria, ignoramos la verdad. No se puede tener pensamientos sin Consciencia, pero la Consciencia existe sin pensamientos. La plena luz de la Consciencia no puede ser experimentada a través de la mente. La mente en sí se ilumina con esa luz, y el mundo aparece en la luz proyectada a través de ella, como la película que es proyectada en la pantalla de cine. A veces, debido a la poca luz de la mente, confundimos una cuerda con una culebra. Por ello, no es necesario que la mente vea la luz de la Consciencia; ésta sólo puede ser experimentada intuitivamente, al apartar la atención de la proyección y dirigirla a la fuente.

En la experiencia cotidiana, hay tres factores: la persona que ve, el acto de ver y los objetos vistos. Debemos ignorar lo visto, retrayendo nuestro interés y atención

de ello y tratar de aferrarnos a lo que ve, a aquello que nos permite ver. Si practicamos esto tan sólo quince minutos al día, obtendremos buenos resultados. Después de experimentar la paz y el éxtasis interno, la mente preferirá buscar hacia dentro y no correr tras las sombras. Aún si somos partícipes del espectáculo pasajero, debemos tratar de hacerlo como testigos desinteresados para así permanecer sin ser afectados por ello. Otra forma de hacer esto consiste en pedirle a la mente que busque su fuente y que permanezca en ella. Éstos son los dos métodos directos. Sólo al permanecer en el Ser podemos liberarnos de todo cautiverio. Permanezcan en Consciencia omnipresente e infinita. Intenten desviar los pensamientos de los objetos y permanezcan sólo en constante contemplación no objetiva del Ser.

La Consciencia Pura, la cual no tiene relación alguna con el cuerpo físico y que trasciende los pensamientos, es un asunto de experiencia directa. La meditación requiere un objeto sobre el cual meditar, mientras que en la *Auto-indagación* sólo existe el sujeto. Ésa es la diferencia entre ambas. En la *Auto-indagación*, la mente no es considerada como la verdadera entidad; al contrario, se cuestiona su misma existencia. Ésta es la forma más fácil de hacer desvanecer la ilusión de su existencia. Cuando la mente se dirige hacia afuera pro-

duce pensamientos y objetos. Cuando la mente se dirige hacia dentro se convierte en el Ser o Consciencia Pura y deja de estar confinada a los estrechos límites de una mente individualizada.

Los tres estados de la mente

*«Al abstenerse de la acción
y permanecer quieto,
se realiza el Ser»*

La *Auto-indagación* se logra en la mente, con la mente y por la mente: al buscar el lugar de donde surge la misma. La mente tiene tres características: inercia (*Tamas*), actividad (*Rajas*) y estabilidad (*Satva*). La identificación de la mente con estas características, incluyendo la última, nos aleja de la experiencia de nuestra propia Divinidad. No podemos ver el reflejo de la luna en un tanque lleno de agua sucia. Si el agua es limpia y está en constante movimiento debido al viento, podemos

ver la luna como una imagen distorsionada. Si el agua es pura, está quieta y calmada, y tiene la transparencia de un cristal, podemos ver un reflejo perfecto. Sin embargo, aún en este caso, no podemos ver la verdadera luna, sino tan sólo su reflejo. Para poder ver la luna, tenemos que levantar la mirada hacia el cielo. El propósito de este ejemplo es hacernos entender que debemos ir más allá de las tres características de la mente, y sobrepasar la mente misma para realizar la Consciencia, la cual está detrás y más allá de la mente. La mente se pierde al desviar la atención del reflejo y dirigirla hacia la fuente de luz. Quizás esto no ocurrirá la primera vez que intentemos revertir la dirección de la atención mental, pero llegará el momento en el cual la Gracia, siempre presente, absorberá la mente indagadora en sí misma y en ese instante la desaparición del "Yo" será permanente.

Del mismo modo en que la mente tiene tres características, también tiene tres estados: cuando se está despierto, cuando se sueña o cuando se duerme sin tener sueños. Estos estados son relativamente reales. Cuando no hay mente, en el estado de sueño profundo, ¿vemos el mundo? No. En ese estado, la mente no está ausente. Percibimos la creación cuando la mente emerge mientras estamos despiertos. Desde el punto de

vista de lo Absoluto, estos tres estados no son verdad. Cada uno de ellos excluye al otro. La Verdad Absoluta, el *substrato* de todo, es la Consciencia Divina permanente. Todos los demás estados de la mente aparecen y desaparecen en ella.

Un día, el Rey Janaka se durmió porque estaba cansado. Mientras dormía, soñó que había perdido su reino y que erraba por el bosque buscando comida. Hambriento y agotado, vio unos ladrones que estaban comiendo. Éstos, por compasión, le ofrecieron un poco de su comida. Cuando el rey iba a comerla, apareció un tigre y se la comió toda. En ese momento, el rey Janaka se despertó y se halló en el palacio con montones de comida servida ante él. Comenzó a preguntarse si el sueño había sido verdad o si lo que él estaba experimentando despierto era cierto. Continuamente se repetía a sí mismo: "*¿Es esto verdadero o es aquello lo verdadero?*" Ambas experiencias eran tan fuertes que él no podía decidir cuál de las dos era el estado verdadero. El sacerdote y los ministros vinieron e intentaron averiguar qué era lo que preocupaba al Rey, pero ninguno de ellos logró darle una respuesta satisfactoria. Finalmente, llamaron a un joven cuyo nombre era Ashtavakra. Cuando entró a la corte del Rey, había muchos Sabios, *Rishis* y otras personas de gran conocimiento reunidas

allí. Cuando el joven apareció, todas las personas sentadas en la corte comenzaron a burlarse de su cuerpo deforme. Ashtavakra los miró y dijo: *"Yo creía que había venido a una asamblea de sabios, pero ahora sé que todos ustedes son unos tontos. Se están riendo de mis deformidades físicas, aún cuando saben que yo no soy el cuerpo"*. Luego Ashtavakra le explicó al Rey Janaka que ninguno de los dos estados era real, pues ambos eran incoherentes y cambiaban constantemente. El primero era un sueño nocturno y el segundo, un sueño diurno. Lo real es lo que está más allá de estos dos estados. La única Verdad es el *"Yo"*, el cual existe tanto en el estado en que estamos dormidos como en aquél en el que estamos despiertos. Este *"Yo"* omnipresente, es la Realidad, la Verdad, en ambos estados. De ese modo, el Rey Janaka obtuvo la respuesta a su pregunta y realizó la Verdad.

Al trascender los tres estados, la persona espiritualmente sabia (*Jnani*) permanece como Consciencia Pura. Se mantiene inalterado por los mandatos del cuerpo y de la mente. Para esta persona, *Turyathita* es igual al cuarto estado, al estado de la Superconsciencia llamado *Turiya*. Para esta persona, los otros tres estados no existen.

Aún cuando aparezca el mundo, observen a quién

se le aparece. Estén conscientes del substrato. Una vez que se está consciente del substrato, no importa si el mundo aparece o desaparece. Siendo el mundo una manifestación del Ser, es irrelevante si el Ser se manifiesta o no. No se permitan distracción alguna. Pregúntense: ¿Para quién ocurre esta distracción? Ustedes me dicen que la respuesta no viene de su búsqueda interior. El indagador es la respuesta. Ninguna otra respuesta puede venir. Lo que viene no puede ser verdad. Sólo "*Lo que es*" es verdad. Sólo es verdad aquello donde surge y se oculta el mundo y la mente.

Cuando estamos profundamente dormidos, no existe ni la mente ni el cuerpo. La realización se logra si uno alcanza este estado de sueño profundo (*Jagrat Sushupthi*) sin sueños mientras está despierto. Las plantas siempre están dormidas. Los animales alternan entre soñar y estar despiertos. Los dioses siempre están despiertos. El hombre tiene los tres estados. Estos tres estados se excluyen mutuamente. La verdadera consciencia que permanece en el estado de Super-Consciencia (*Turiya*) trasciende todos estos estados. *Turiya* es el único estado real. Cuando la mente es absorta en su fuente, no hay nada que observar.

En términos relativos, el estado en el cual estamos

despiertos es más importante que aquél en el que estamos dormidos. Sólo mientras estamos despiertos, podemos hacer un esfuerzo. Mientras dormimos, no podemos hacer esfuerzo alguno. En el estado de dormir sin sueños, no hay sueño ni esfuerzo. No hay nada. En ese estado no hay mente ni cuerpo, tan sólo el substrato que es nuestra verdadera existencia, la Consciencia, está presente. La mente no conoce esa Consciencia. La mente dice: *"Yo no sé si la Consciencia está allí o no"*. La Consciencia, que es la realidad absoluta, no necesita del certificado de la mente para probar su existencia. Ella sólo se revela cuando la mente se ha fusionado con la Consciencia.

La esencia del problema en la vida diaria y espiritual es que la mente tiene el hábito de permanecer demasiado tiempo en el cerebro. Por tanto, no funcionamos eficientemente en nuestra vida mundana. El cerebro es el asiento de la mente. En definitiva, la atención de la mente, la cual está en el cerebro, tiene que ser desviada del cerebro hacia el Corazón Espiritual que está ubicado en el lado derecho del pecho. Allí está ubicada la Consciencia. Al principio, se nos dice que nos aferremos al Buscador. Sabemos que el Buscador es lo buscado, el Conocedor es lo conocido. La distinción entre sujeto y objeto desaparece. Todas estas diadas

de sujeto-objeto, conocedor-conocido y observador-observado son contenidos de la mente. Tanto espiritualmente, como en lo mundano, el cambiar el foco de nuestra atención del cerebro a la Consciencia nos ayuda a funcionar más eficiente e imparcialmente. Si miramos profundamente hacia dentro y tratamos de aferrarnos al buscador, el que se está aferrando se convertirá en aquello a lo cual se aferra. A medida que adentramos en nosotros mismos, lo que permanece es la Consciencia profunda, continua y constante. Ésa es la experiencia de Unión con lo Divino. Para la mayoría de nosotros es muy difícil sumergirnos profundamente en nosotros mismos, ignorando todo lo externo. Todavía estamos interesados en algo que no es la verdad absoluta. He allí la dificultad de practicar la *Verdad*.

El conocimiento tiene que ser practicado para que pueda convertirse en conocimiento práctico. Desafortunadamente, las personas no lo ponen en práctica con frecuencia pues tienen demasiado interés en el mundo externo. Es por ello que en el *Vedanta* se describe lo observado como ilusión (*Maya*). No obstante, la ilusión también surge de la sabiduría. El Divino Baba da un ejemplo de esto. Cuando se está quemando madera, se acumulan cenizas alrededor. Las cenizas provienen del fuego. Las cenizas cubren el fuego, después de emanar

de éste. El substrato, el *Atman Divino*, lo no visto es ocultado por lo visto. La mente tiende a rechazar el substrato porque no puede ser percibido. Ésta no es una razón lógica para rechazarlo. Imaginen que están viendo un edificio. Ustedes no pueden ver sus bases, pero éstas ciertamente están allí. Sin bases, no puede haber edificio. Por ello, ustedes tienen, en primer lugar, que desarrollar la fe y entender que la base, el soporte es la Realidad. ¿Puede el traductor traducir sin vida y Consciencia? ¿Puede el oyente escuchar? Aún cuando lo Divino no pueda ser visto con los ojos físicos, ello no significa que no existe.

Cuando alguien practica lo que usted ha practicado, ¿qué experimenta?

Debe haber un conocedor que tenga curiosidad en saber sobre Eso. Sin embargo, esa estación del conocedor está en el cerebro. Sometan a ese conocedor. Si ustedes continúan siguiendo los intereses del conocedor, los juegos mentales no acabarán nunca. La mente no puede conocer el *Atman*. Sin la base que es la Divinidad ni siquiera puede surgir esa curiosidad. Todo surge y se asienta en esta base del *Atman*, la cual ni surge ni se asienta. El *Atman Divino* es impersonal. No puede ser explicado más allá de estas palabras. Uno tiene que

experimentar el *Atman* intuitivamente por sí mismo. Sólo puede ser experimentado cuando el indagador en sí ha desaparecido.

Desde la Antigüedad, los sabios han explicado la experiencia del *Atman* de muchas maneras. Algunas palabras son más atractivas que otras para algunas personas. Las palabras pueden variar, pero la experiencia de la Divinidad no varía. Cuando usted esté preparado, ella se revelará. ¿A quién se le revelará? Se revelará a sí misma. No se revelará a la mente. Sin embargo, antes de experimentarla, se debe practicar la indagación. Sin el esfuerzo de la práctica, no se puede experimentar el *Atman*. La práctica sólo es posible cuando no hay pensamientos. Durante el intervalo entre dos pensamientos, se experimenta el Ser. En ese espacio, no hay pensamientos. El pensador no está allí. Los objetos en los cuales piensa la gente no existen. Sólo existe usted como su verdadero Ser de un modo permanente. Ésa es la experiencia del Ser o Dios.

El "Yo" personal tiene que ser abandonado de algún modo, cualquiera que sea. Su presencia crea el conocimiento equivocado. Genera una sensación de separación de Dios, una sensación de separación de nuestra verdadera existencia. A lo largo de nuestras vidas,

erramos sin rumbo bajo la falsa ilusión de que somos Irene, María, Víctor... Ustedes se dicen a sí mismos: "Yo soy tal y tal cosa". Ese "tal y tal cosa" limita lo ilimitable. Crea una sensación de limitación llamada el "Yo" personal. Ese "Yo" personal tiene que ser eliminado. Si no se hace esto, no ocurre la experiencia de éxtasis de lo Divino.

Realidad es lo que se experimenta entre dos pensamientos. Sin la Consciencia, no pueden haber pensamientos. La Consciencia está y puede estar allí sin pensamientos. La Consciencia nunca está ausente, ya sea que el mundo esté o no allí. De cierta manera creemos que los pensamientos son más importantes que su base: la Consciencia. Los sabios han dicho que el Ser no se realiza a través de la acción, sino al refrenar la misma; que no se realiza pensando, sino estando quietos. Por tanto, la quietud de la mente es altamente recomendable.

Por favor explique un poco más los tres estados de la mente y la relación entre los Gunas y la Consciencia.

La mente con sus características y estados aparece y desaparece en la Consciencia siempre presente. No hay relación alguna entre la Consciencia auto-evidente y la materia inerte. Es por ello que el Divino Baba

dice: "*El Atman es todo lo que vemos, el mundo, la gente, etc. No hay nada aparte de su realidad*". El gran sabio Sankaracharya dijo: "*El mundo es irreal. Sólo el Atman es real*". El mundo es una superestructura basada en el *Atman*. El mundo es irreal como entidad independiente. El *Vedanta* no tiene como fin describir al mundo como real o irreal. El *Vedanta* sólo dice que el mundo es un mito. Un mito es algo que aparece y desaparece. Cuando aparece, es real. Cuando desaparece, como también sucede en el estado en el que estamos profundamente dormidos, es irreal. El objetivo de la realización, el estado a ser logrado es la obtención del *Jagrat Sushupthi*, que significa despertar a Dios y estar dormido a todo lo demás. Ese estado puede ser alcanzado cuando estamos despiertos sólo mediante la práctica. Es el estado supremo: el estar consciente de la Consciencia solamente y de ninguna otra cosa.

¿Hay niveles de Consciencia?

¿Hay niveles de luz? La luz solar brilla constantemente, independientemente de lo que se interponga en su camino. Los niveles sólo existen en la mente, no en su base. Algunas mentes están preparadas y otras no lo están. La base permanece sin ser afectada por los niveles de la mente. Varias personas han formulado esta

pregunta. Ellas dicen "*mi Consciencia, su Consciencia, etc*"... Consciencia es Consciencia. No es mía ni suya. Podemos decir: "*río grande, río pequeño; espacio grande, espacio pequeño*". Pero río es río y espacio es espacio. El hecho de ser espacio o río no puede ser alterado. Usted puede ir a un río con un recipiente pequeño a recoger un poco de agua. Si lleva un recipiente pequeño, sólo puede recoger poca agua, pero si lleva uno grande, puede recoger más agua. Del mismo modo, el río de la Consciencia permanece sin ser afectado. Es inmutable, permanente. Tan sólo difiere la capacidad del recipiente.

Por tanto, entiendan que no existe una Consciencia más elevada y otra más baja. La única diferencia yace en la madurez mental. Una mente madura será mejor reflejo de la Consciencia perennemente pura. No se trata de que la mente *llegue* a un estado de Consciencia más elevado; se trata de *eliminar* las tendencias de la mente que ocultan y distorsionan la experiencia de la Consciencia tal como es.

¿Cuál es el objetivo de hacer Japa, Soham y Auto-indagación? ¿Podemos mezclar todas estas prácticas?

En vez de cavar muchos pozos de poca profundidad, caven uno profundo. De igual modo, en vez de

mezclar prácticas, lleven a cabo una sola práctica intensamente. Estabilicen y controlen la mente. Los *mantras*, *Soham* y *Japa* son todos medios que ayudan a estabilizar la mente. Hagan la que les convenga. En vez de no hacer nada, hagan algo. Estas actividades no pueden ser categorizadas de ningún modo. Su única meta es balancear la mente y darle paz. Adopten cualquier actividad que le de paz a la mente.

La *Auto-indagación* o la Devoción vendrá después. La Rendición vendrá después. Primero, controlen la mente. Eso es importante. Si miramos (apuntando con la mano) podemos ver a un muchacho parado allí jugando con un palo. Él obviamente no está escuchando lo que estamos diciendo aquí. Algún día, él también tendrá interés en esto. La madera mojada tarda más en quemarse que la seca. La pólvora se enciende en un instante. Todo se toma su tiempo, ya sea en el mundo o en cualquier otra parte. ¿Cuántos pasos dieron para llegar aquí? ¿Cuántos pasos darán para regresar a su lugar de origen? No se desalienten simplemente porque a una persona le tome más tiempo que a otra obtener resultados. Eso depende de la evolución de cada quien. Todos los *Mantras* son buenos. El objetivo es transferir la atención del mundo a Dios. La forma en que se haga esto depende de cada quien. Si uno tiene mucho entusiasmo,

aprende a nadar rápidamente; si tiene menos entusiasmo, el aprendizaje tarda más. La *Auto-indagación* sólo es posible después que la mente se ha estabilizado. La meta debe ser hacer que la mente permanezca en el Ser. Pueden hacer esto de la forma que les parezca mejor.

La técnica de la auto-indagación

*«Busquen al que busca
Duden del que duda
Renuncien al que renuncia»*

No puede haber una investigación real en el *Atman*. Sólo se puede investigar en el No-Ser. Sólo es posible eliminar el No-Ser. El Ser, al ser siempre evidente en sí mismo, brillará por sí solo.

Debido a las tendencias negativas acumuladas en la mente durante muchas vidas, la Consciencia infinita aparece como si estuviese limitada en un cuerpo individual y es expresada como un nudo en el corazón. Esta

sensación de estar separado de lo Divino da lugar al estado imaginario de cautiverio. La meta de toda práctica espiritual (*Sadhana*) es destruir la tendencia de la mente que "*limita*" lo ilimitado. Esto significa que debemos desarraigar los apegos, gustos, las aversiones y preferencias. Cuando se han eliminado estas tendencias negativas de la mente, la habilidad mental para pensar, sentir y actuar se purifica. Ello resulta en una mente clara y balanceada.

La mente es simplemente una colección de tendencias buenas y malas. Se aconseja llevar a cabo prácticas espirituales para fortalecer las tendencias positivas y desarraigar las negativas. La Consciencia es Consciencia, del mismo modo en que el agua es agua. Es la mente quien crea estas limitaciones. Dejen que el agua sea agua. Ya sea agua de un océano o de un río o agua contenida en un vaso, el agua es siempre la misma.

Cuando ustedes identifican la Consciencia con el cuerpo, la mente interviene con sus pensamientos, deseos, problemas, apegos, preferencias, acciones, reacciones, amor y odio. La verdad es muy sencilla. Desafortunadamente, la mayor parte de la gente no quiere escucharla. Hoy en día, el hombre espera experimentar el cielo sin hacer ni el más mínimo esfuerzo.

La realización del Ser es muy sencilla porque el Ser siempre está realizado. Tienen que sobrepasar la mente. Vayan detrás y más allá de ella. El único lenguaje que el Ser conoce es el silencio. Pueden preguntarse mentalmente: "*¿Qué es eso que surge dentro del cuerpo llamado 'Yo'? ¿Cuál es su verdadera naturaleza? ¿De dónde viene?*" Todo lo que podemos hacer es *atender* al Ser, no indagar en él. En el estado en que estamos despiertos, todas las experiencias son efímeras. Sin embargo, para el hombre común, estas experiencias son criterios de prueba de la realidad. De acuerdo con el *Vedanta*, la Realidad es inmutable, permanente y se evidencia por sí misma. Nosotros, por otra parte, identificamos nuestro Ser con el cuerpo, el cual está sujeto a cambios, degeneración y muerte. Todo aquello que aparece durante un período de tiempo y que luego desaparece no es verdadero ni real. El Ser significa aquello que fue en el pasado, que es hoy día y que será mañana. Es por ello que digo: "*Fui lo que soy, soy lo que soy, y seré lo que soy*", lo cual quiere decir que el Ser es inmutable e inalterable. Todo lo demás que aparece no existe realmente, tan sólo se le ha atribuido existencia. Cuando aceptamos que no existe un observador como tal, aquello que observa permanece sólo allí. Eso es el *Atman*. El *Atman* es su propia ancla. No necesita de otro para confirmar su existencia. Es el soporte de todo.

Una vez que hemos aceptado esto, el camino espiritual se torna muy sencillo. El problema del hombre moderno es que no reconoce como verdad que el intelecto no es independiente. Cuando se logra entender esto, la mente se detiene y deja de crear pensamientos. Ustedes sólo existen como Consciencia. Si la mente está *alerta*, no activa o floja, puede reconocer inmediatamente el surgimiento del pensamiento del Yo (ego). Entonces, nos damos cuenta cuán innecesarias son nuestras reacciones o comentarios. El no surgimiento del pensamiento del Yo es el estado de ser "*Eso*" que somos.

La técnica de *Auto-indagación* consiste, por tanto, en cambiar nuestra atención del objeto hacia el sujeto. Cuando nuestra atención permanece enfocada en el observador, éste desaparece automáticamente. Cuando no hay objeto, no hay necesidad de un sujeto. Si nuestra atención permanece en el pensamiento del "*Yo*", los demás pensamientos desaparecen. Cuando los demás pensamientos aparezcan, permítanlos pero no los sigan. En ese momento, pregúntense: "*¿A quién pertenecen estos pensamientos?*" La respuesta, naturalmente será: "*A mí*". Entonces, con la mente quieta, pregúntense muy calmadamente: "*¿Quién soy yo?*" No esperen que la mente les dé la respuesta, pues cualquier respuesta que provenga de la mente será falsa. Cuando la atención de

la mente ya no está enfocada en los objetos de los sentidos y conceptos del pensamiento sino que está dirigida hacia el pensamiento del Yo, la mente se calma y permanece quieta. En dicha mente, la experiencia intuitiva de unidad puede aparecer en un destello. Ésta es, en breve, la técnica de la *Auto-indagación*.

¿Debe practicarse la Auto-indagación en un período determinado? ¿Puede practicarse mientras se repite, por ejemplo, el mantra "Om Sai Ram"?

Al principio, es mejor apartar un tiempo exclusivamente para practicar la *Auto-indagación*. Posteriormente, se puede practicar la *Auto-indagación* en cualquier sitio, ya sea en el mercado o durante cualquiera de sus actividades diarias. Si nos preguntamos a nosotros mismos: "*¿Quién está pensando? ¿Quién se siente molesto? ¿Quién siente rabia o alegría?*" La respuesta directa será: la mente. La *Auto-indagación* puede ser practicada durante cualquiera de nuestras actividades diarias. Es una forma de saber si estamos progresando o no. En una situación positiva, la respuesta será: "*No soy aquello que viene y va. Eso es la mente. Yo soy Aquello que ni viene ni va*".

Había una vez un Gurú que sentía un afecto especial por uno de sus discípulos. Un día, quiso ponerlo a

prueba. Con sus *Siddhis* (poderes sobrenaturales) se convirtió en un tosco aldeano y fue hasta la casa del discípulo. Éste estaba distraído viendo el desfile del rey que pasaba delante de su ventana. "*¿Qué estás haciendo?*" le preguntó el tosco aldeano. "*Veo al rey desfilando en la procesión montado en su elefante*", le contestó el discípulo. "*¿Quién es el rey? ¿Quién es el elefante?*" le preguntó el aldeano. "*¿Acaso no ve al rey sentado sobre el elefante? El que está sentado arriba es el rey y el que está debajo es el elefante*", le contestó el discípulo. "*Todavía no entiendo qué está arriba y qué está abajo*", insistió el aldeano. El discípulo, ligeramente molesto, pensó que tenía que explicarle esto al aldeano en una forma en que éste pudiese entenderlo. "*Dóblese y ponga las manos en el piso*", le dijo. El aldeano lo hizo y el discípulo se sentó sobre su espalda. "*Ahora yo estoy arriba y usted está debajo*". El Gurú disfrazado sonrió y dijo: "*Pero lo que yo no entiendo es el significado del **Usted** y el **Yo***". Al oír esto, el discípulo entendió que esta afirmación tan profunda no podía haber sido hecha por otra persona que no fuese su Gurú, e inmediatamente se inclinó a sus pies.

La trinidad del observador, el proceso de observar y lo observado constituye una proyección en la pantalla de la Consciencia. El observador está tan interesado en el proceso de observar y en lo observado que se

olvida de la pantalla o la Consciencia. El sujeto debe retirar su atención de los objetos que ve, y también del proceso de ver. Si practican esta técnica unos 15 a 20 minutos cada mañana, se darán cuenta que la primera persona, el observador, que es parte de la trinidad, tampoco existe. No olviden que el observador también es parte de la película que está siendo proyectada en la pantalla de la Consciencia. Es su sombra o reflejo y como tal, no es real. De acuerdo con el *Vedanta*, lo que aparece y desaparece no existe. Al principio, se sugiere como práctica aferrarse firmemente a la primera persona, a sí mismos, no importa cuál sea la forma en que ustedes se imaginen a sí mismos. Sólo cuando la primera persona está presente, pueden estar presentes la segunda, tercera y cuarta persona. Por tanto, cuando se pone en duda la primera persona, ¿cómo puede existir la segunda, tercera y cuarta persona? La primera persona también es un reflejo del *Atman*. No tiene una realidad independiente. Sólo el *Atman* es real y existe por sí solo. Se revela a sí mismo.

El pensador es la mente o el ego; cuando se busca, desaparece. Sumérjanse en su interior y busquen. Encuentren el origen del "Yo" erróneo y permanezcan allí. Cuando se extingue el ego o la mente, el pensador, el acto de pensar y el objeto del pensamiento se funden

en la fuente, que es la Consciencia Extática. Por tanto, ese estado no es inerte ni está en blanco. Aferrándose al pensamiento del "Yo", con la atención de la mente dirigida hacia dentro, busquen la fuente del pensamiento del Yo. Cuando la encuentren, permanezcan allí o sean Eso. Aunque el ego se atavíe con el traje del Ser y se muestre todopoderoso, no tiene fuerza propia. La Consciencia de individualidad o ego es sólo un reflejo del Ser, el cual es la Consciencia ilimitada. El estado en el cual este "Yo" (ego) que surge como si fuese la primera persona, no surge, es en el estado de la mente en el que uno es "Eso" (la realidad absoluta). Si no escudriñan la fuente (el verdadero Ser) de donde surge el "Yo", ¿cómo podrán destruir el ser (individual) y lograr el estado de estar sin ego en el cual no surge el "Yo"? Y a menos que obtengan ese no surgimiento del "Yo", ¿cómo podrán permanecer en su propio estado, en aquél que es "Eso"?

La gente quiere realizar el Ser utilizando la mente, pero como el Ser está detrás y más allá de la mente, esto no es posible. La mente es una herramienta muy útil para los asuntos prácticos de la vida diaria, pero debemos entender que no es necesaria para realizar el Ser. ¿Cómo podemos contemplar el Corazón Espiritual que está libre de pensamientos? La contemplación recomendada es que sean lo que son. El Ser se revelará

a sí mismo, como algo obvio para sí mismo, llegando al punto en el cual es una experiencia directa que no requiere de la ayuda de la mente. Esto, finalmente, es el estado natural del Ser.

El ego es el pensamiento del Yo. El verdadero "Yo" es el Ser. Morar en nuestro propio ser, donde el ego está muerto, es el estado perfecto. No hagan caso del ego o de sus actividades; por el contrario, observen la luz que está detrás. La verdadera indagación consiste en buscar sin decir la palabra "Yo" y con la mente dirigida hacia el interior, hacia la fuente del ego: ésa es la verdadera indagación.

Control de la mente

*«La meditación
es el medio para reconocer
la inexistencia de la ignorancia»*

El *Vedanta* nos aconseja controlar la mente. La naturaleza de la mente es pensar y su tendencia es ir hacia afuera. Se limita a sí misma porque piensa que es el cuerpo. Se debe educar a la mente para que ésta comprenda que su verdadera naturaleza es la Consciencia. Dadas las tendencias negativas de la mente, esta Consciencia infinita aparece confinada al cuerpo individual. De acuerdo al *Vedanta*, las experiencias que tenemos mientras estamos despiertos no constituyen la realidad. La permanencia es el criterio con el cual podemos distinguir la Realidad. Mediante prácticas espirituales

(Sadhana), se puede eliminar la tendencia a limitar e individualizar el Ser infinito. Una vez eliminadas estas debilidades, la mente preservará su poder para pensar, sentir y actuar correctamente, y se clarificará y balanceará. Es irreal limitar el Ser a nombres y formas que cambian y perecen continuamente, y es real considerar todo como el Ser. La luz reflejada de la mente es necesaria para percibir los objetos. Para ver al Corazón, basta con que la mente se dirija hacia dentro. Una vez hecho esto, la mente se pierde a sí misma y el Corazón aparece resplandeciente. Aférrense directamente al pensador y éste se hundirá automáticamente en la fuente, la cual es Consciencia Pura. Todo lo observado, incluyendo el observador, aparece en la pantalla de la Consciencia.

La mente es un instrumento utilizado para dirigirse a Dios. No obstante, le prestamos mucha atención a las órdenes mentales. Por ello, el Divino Baba dice: *"El amor a Dios reduce los deseos de la mente. Uno no debe seguir la mente continuamente, pues al hacerlo se aleja del gozo que podría obtener si se convirtiese en el Ser que uno realmente es"*. El sirviente debe ser tratado como sirviente, no como amo. Bhagavan, con frecuencia dice: *"Domen la mente. ¡Sean Maestros de la mente!"* Ni siquiera se trata de convertirse en lo que uno es. Uno ya es lo que es. Dominar

la mente es realizar el valor de aquello que ya se ha logrado; no es obtener algo nuevo.

Atman es existencia. El "Yo" es permanente. Brilla y se revela a sí mismo espontáneamente y revela todo aquello que lo circunda. Es el substrato del intelecto, la mente y el cuerpo. Éstos sólo pueden funcionar con la luz del *Divino Atman*.

Hace veinte años, cuando Bhagavan Baba puso a este orador en este camino de *Auto-indagación*, Él dijo: "*La Consciencia es Tu Realidad*". Esa Consciencia no tiene relación alguna con el cuerpo y trasciende toda consciencia de las cosas y los pensamientos. Se trata de una experiencia directa que trasciende el conocimiento y la ignorancia. La experiencia normal de estar despiertos es una tríada de la mente que involucra al observador, al acto de observación y a lo observado. Cuando contemplamos, ignoramos lo observado y el acto de observación, nos concentramos en el observador. Ello transfiere la atención del objeto al sujeto. Para vivir la experiencia de la Consciencia, debemos retirarnos conscientemente de todos los objetos, de los sentidos y de todos los conceptos, manteniendo centrada nuestra atención. Una vez que la mente se ha aquietado, podemos realizar la unidad de todo. La fuente de la mente

es la Consciencia, pero ésta tiene limitaciones superpuestas. Debemos dejar caer estas limitaciones mediante prácticas espirituales.

Para realizar lo que ya somos, tenemos que pasar la mente por alto. Tenemos que movernos detrás y más allá de la mente. Ésta tiene que desistir de sus esfuerzos. El único esfuerzo que la mente debe llevar a cabo es encontrar su propia fuente, la cual es la consciencia perennemente presente. Ella permanece inalterada, constante e inmutable. Cuando vemos una película, hay escenas que representan inundaciones, incendios, etc. La pantalla en sí permanece sin ser afectada. Del mismo modo, nuestros gustos y aversiones no afectan nuestra verdadera naturaleza. La felicidad o infelicidad que sentimos son las alegrías y tristezas de la mente, no de nuestra Consciencia.

Sólo nos sentimos felices o infelices cuando atendemos los dictados de la mente. Es por ello que el Divino Baba dice: *"El Amor a Dios reduce los deseos de la mente"*. La mente es sólo un instrumento o sirviente. Al seguir la mente, nos distanciamos de la felicidad. Siendo el Ser que uno es, se obtiene la felicidad. Es por ello que a la felicidad se le llama *"Ser-Consciencia-Éxtasis"* (*Sat-Chit-Ananda*). Esa felicidad no se puede obtener

de un objeto externo. Sólo se puede obtener permaneciendo en el Ser. Eso significa que la fuente se fusiona en su fuente.

Permanecer como Consciencia es el verdadero estado de la felicidad y uno se hace consciente de ello en forma intermitente. En otras palabras, es un intervalo entre dos pensamientos. Puede que surja la interrogante de si se puede prolongar ese intervalo mediante un esfuerzo consciente. Todo el esfuerzo que puede hacer la mente es permanecer en su fuente. Es allí donde se debe centrar toda la atención. Cuando esto ocurre, uno permanece inmutable ante los pensamientos que vienen y van. Cuando hacemos cualquier cosa, ya sea trabajar, pensar, hablar, etc., sólo prestamos parte de nuestra atención a la acción, pensamiento o palabra. El poder para accionar, pensar o hablar surge de nuestro verdadero Ser. Cuando uno se fija a esa realidad, la atención se fija en sí misma, sin dejarse afectar por el número de pensamientos que puedan surgir. No somos la mente, así que déjenla de lado. De este modo, podrán intuir la Consciencia tal como es. Cuando el intelecto deja de funcionar, el Ser se enfoca en sí mismo. Para lograr esto, es necesario tener la convicción y la práctica de que como complejo mente-cuerpo, sólo podemos funcionar con el poder del Ser.

Al principio, practicamos la espiritualidad desde el punto de vista mental, imaginando a Dios como un objeto externo. La contemplación nos lleva a fusionarnos con Dios y en el mismo momento en que ello ocurre, la atención se desvía de los objetos y se fija en el Corazón, el cual es el asiento del Ser o Consciencia. La sensación de separación desaparece en el momento en que sobrepasamos las limitaciones mediante la práctica apropiada de la *Auto-indagación*, la Devoción y el Amor hacia el Verdadero Ser.

El Ser es infinito y no está limitado a un cuerpo en particular. Es la limitación de la mente la que confina el Ser infinito a un cuerpo finito. La mente es sólo un reflejo del *Atman Divino* o Consciencia. Si se imaginan que la mente es independiente, ella se sentará a juzgar sobre el *Atman*. A tal extremo llega el orgullo del ego. Generalmente, hacemos acciones para nuestros propios fines egoístas. Las acciones desinteresadas dedicadas a Dios son mejores. Hagan acciones que tiendan a llevarlos hacia la Divinidad.

Las personas vienen a Prashanthi Nilayam a satisfacer sus aspiraciones espirituales. Aquí, sienten el impacto de las vibraciones y la radiación de Bhagavan. Pueden fortalecerse y concentrarse en el espíritu. No hay duda de que Dios está con todos en todas partes,

pero hasta que nos establezcamos en Él, necesitamos la proximidad de líderes espirituales y *Avatares* como Bhagavan Sri Sathya Sai Baba.

La meditación es una forma de reconocer la ausencia o inexistencia de la ignorancia. Nadie puede negar su propia existencia. La Existencia es Conocimiento, es decir, Consciencia. Ello implica la ausencia de ignorancia. Cuando la existencia es absoluta, está bien; cuando la existencia es particularizada, está mal. El mundo es visto o conocido mediante los instrumentos del cuerpo, la mente y la luz reflejada. Cuando la mente está iluminada, está consciente del mundo. Cuando no está iluminada, no está consciente del mundo. Por tanto, el conocimiento del mundo es indirecto, mientras que el resplandor del Ser puede ser directamente *intuido*. No permitan que la mente se ancle en pensamientos conceptuales. Fijen la mente hacia dentro, hacia la fuente de la luz y el conocimiento objetivo cesará, y sólo el Ser brillará. Así, al cerrarnos al ruido exterior, podremos escuchar la música interior de la Eternidad.

¿Puede combinarse el yoga con la Auto-indagación? ¿Cómo se relacionan los diferentes caminos?

Yoga significa unión. ¿Quién se une a quién? El

Ser nunca está separado de sí mismo. Si la mente está confundida, el cuerpo también se altera. Si el cuerpo se resfría o se enferma, la mente también es afectada. La interacción entre mente y cuerpo es innegable. Por tanto, el yoga no debe ser considerado como un mero ejercicio físico. Debe ser enseñado de un modo muy simple, a fin de evitar que la mente y el cuerpo se fatiguen. La idea de los ejercicios de yoga es llevar a la mente a un estado de paz y relajación. La mente tiene que aquietarse, tiene que permanecer en el Ser. La mente no puede conocer el Ser. *La mente es el Ser*. Ésa es la unión.

Se ha hablado de cuatro caminos espirituales: Servicio, Yoga, Devoción y Sabiduría. Las preguntas supremas de todos estos caminos son: ¿Quién quiere servir? ¿Quién siente la sensación de separación? ¿Quién quiere sabiduría? ¿Hay alguna entidad separada? En el camino de la *Auto-indagación* se enseña que no hay ninguna entidad separada que tenga que perder su ignorancia. La culminación de todos los caminos es la extinción del ego. El yoga es un ejercicio muy bueno para la salud, si se practica con regularidad. Del mismo modo en que tomamos medicina regularmente para curar una enfermedad y nos alimentamos a diario, debemos hacer nuestros ejercicios espirituales, ya sean físicos o mentales (*Sadhana*), regularmente.

Algunos individuos dicen que el Divino Baba les ha dicho que enseñen cómo hacer subir la Kundalini. Él ha dicho en muchas ocasiones que en Sus relaciones no hay intermediarios, pues la relación con Él es directa, de corazón a corazón. Bhagavan con frecuencia dice: *"Sé cuándo, cómo y qué hacer con cada uno de ustedes La gente se extravía porque no se acercan debidamente a la Verdad, porque no han sido expuestos directamente a la Divinidad. Aún si se sube la Kundalini, en la que mucha gente se interesa, al centro de la cabeza, al final ésta tiene que bajar al Corazón Espiritual para que haya paz. El Corazón Espiritual, el cual está en el lado derecho del pecho, es el asiento del Ser o Consciencia"*.

La meditación más elevada, al afirmarse, asume la forma de: *"Yo Soy Consciencia Pura"*. Se ha explicado en detalle que cuando uno deja el cuerpo a un lado y pregunta *"¿Quién soy Yo?"*, uno permanece como el *"Yo"* que brilla como Ser. Hacer yoga es como intentar controlar un toro salvaje mediante el uso de la fuerza. La *Auto-indagación* es como amansarlo persuadiéndolo con pasto verde. Por tanto, los grandes sabios han declarado que la *Auto-indagación* es *"el medio más directo y mejor"*.

Muchas personas le han preguntado al orador si ha realizado a Dios. Ambas respuestas: *"Lo he realizado"* o *"No lo he realizado"*, son erróneas. El *Atman* siempre es

real. El *Atman* no necesita que nadie lo haga real o que lo realice. La realidad siempre es real. La irrealidad siempre permanecerá siendo irreal. El *Atman* es siempre el mismo, continuo, inmutable, inalterable, permanente. No puede ser cambiado. Sólo se revela cuando se quita aquello que lo obstruye.

Siempre se alcanza la Realidad. Un gran santo escribió que *"descubrir algo ya existente, más que inventar algo nuevo, es lo que hace surgir una gran felicidad"*. He aquí la historia de diez personas que cruzaron un río nadando. Al llegar a la otra orilla del río, ellas quisieron asegurarse que todos hubiesen llegado a salvo. Una persona dijo: *"Párense en fila"*. Luego, contó: *"1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9..."*. *"Hay uno que está perdido"*, dijo. Otra persona dijo: *"Tú no sabes contar. Ahora, voy a contar yo"* e hizo lo mismo que la anterior. Cada una de las personas, sin contarse a sí misma, llegó a la conclusión de que alguien se había perdido. Todas las personas comenzaron a llorar. Luego, un hombre sabio que pasaba por allí, vio la situación en la que se encontraban y les dijo: *"Párense en fila y yo los contaré"*. Él contó diez, porque ése era el número de personas que había. Todo el mundo se contentó al darse cuenta que nadie se había perdido. Reconocieron lo ya existente. Al realizar el *Atman*, ocurre algo parecido: se obtiene felicidad al redescubrir algo que

se había imaginado perdido. Otro ejemplo es el de una mujer que buscó su collar por doquier. Ella dijo: "*Perdí mi collar*" y la gente que la circundaba le dijo: "*Lo llevas puesto alrededor de tu cuello*".

Cuando algo ya está allí, no surge la pregunta de cómo realizarlo. La Divinidad está permanentemente allí, ya sea que las nociones equivocadas de ustedes mismos estén allí o no. La ignorancia tiene que ser eliminada, mediante servicio, yoga, devoción u otro medio. Algunas personas prefieren meditar. Meditación no es sentarse calladamente con los ojos cerrados; significa estar libre de pensamientos, libre de la miseria mental. *Dhyana* (meditación) realmente significa *Atención*. Toda la atención debe ser dirigida hacia el Ser. Al estar absorto de este modo durante intervalos largos, el estado natural se libera permanentemente de la sensación del Yo. Aquello, sea lo que sea, está siempre presente; a la consciencia de ello se le llama Auto-conocimiento. El estado de meditación siempre está presente; es nuestra verdadera naturaleza. En vez de meditar sobre algo externo, enfóquense en "*Eso*"; es la meditación suprema.

El pecado original

*«El ignorante confunde el cuerpo con el Ser,
pero el conocedor del Ser, percibe al Ser como el Ser»*

El estado que llamamos realización consiste en ser simplemente uno mismo, no en saber algo o convertirse en algo. Si uno está realizado, se convierte en aquello que sólo Es, en aquello que siempre ha existido. El "Yo" se quita su ilusión de ser "Yo" y sin embargo, permanece como "Yo". ¿Quién ha de realizar qué y cómo ha de realizarlo, si todo lo que existe es el Ser y nada más que el Ser? Uno puede tomarse la tarea de erradicar las tendencias (*Vasanas*) que son la base del ego. La realización no implica la mera humillación del ego; incluye la extinción total de éste. No debemos apartar nuestra atención del Ser.

La trinidad del observador, la observación y lo observado sólo existe si es apoyada por la Unidad. Si nos dirigimos hacia dentro a buscar esa realidad única, la trinidad se deshace. Lo Divino le da luz a la mente y también brilla desde su interior. No hay otra forma de Conocerlo distinta a la de dirigir la mente hacia dentro y fijarla en lo Divino. Si uno indaga "*¿Quién soy yo?*" dentro de la mente, el "*Yo*" individual se desvanece y tan pronto como uno llega a la fuente, la realidad se manifiesta espontáneamente como el Ser absoluto. La Consciencia no es otra cosa sino la Unidad manifestándose en diferentes formas como Dios y alma individual (*Jiva*). Al hacerlo, no sufre cambio alguno como substrato.

Quien actúa no es la persona ni el ego. Es el poder que hay en todos, la luz de la Divinidad, la que nos permite actuar. Debemos estar plenamente convencidos de esto. Pese a ello, constantemente creemos que es la persona quien está actuando. Este tipo de creencia contradice la verdad. Debemos saber que las escenas continúan cambiando, mientras que el Poder Divino o la Divinidad permanece igual. Debemos aferrarnos persistentemente a la meditación en el Ser, sin ceder a la duda de si esto es posible o no. Aún si somos grandes pecadores, no debemos preocuparnos, y llorar

pensando que por ser pecadores no podemos ser salvados. En vez de hacer esto, debemos concentrarnos intensamente en la meditación en el Ser, pues con toda certeza, esta acción producirá buenos frutos.

Hace muchos años, a principios de siglo, había un gran santo que llevaba una vida muy simple. Su morada era como la de un ermitaño. Una noche, llegaron unos ladrones y los discípulos del santo se preocuparon. Él les habló y dijo: *"Dejen que vengan y que se lleven lo que quieran"*. Los discípulos abrieron las puertas. Los ladrones buscaron cosas que pudiesen ser robadas, pero tan sólo encontraron una naranja y cinco rupias. Tomaron las cinco rupias y le preguntaron a los discípulos: *"¿Dónde tienen guardado el dinero?"* Ellos contestaron: *"Somos Sadhus. No guardamos dinero"*. Los ladrones se encolerizaron. Tomaron unos palos y golpearon al Maestro por las rodillas. Los discípulos, quienes estaban muy molestos porque los ladrones le habían pegado a su Maestro, corrieron tras ellos a pegarles. Sin embargo, el Maestro les dijo: *"Ellos han actuado de acuerdo a su Dharma. Nosotros debemos cumplir con nuestro deber y continuar con nuestro Dharma. Si ustedes golpean a los ladrones y los hieren, nosotros mismos sufriremos. Ellos han hecho su trabajo y nosotros debemos cumplir con nuestro deber como Sadhus. Así que déjenlos ir"*. Después de cierto tiempo, la policía

atrapó a los ladrones y los llevó al ashram, con el santo a quien ellos le habían pegado. La policía le pidió al santo que identificara a la persona que lo había golpeado. Él sólo dijo: "*¿Quién le pega a quién? Encuentren a la persona a quien le pegué en una vida anterior y sabrán quién es el hombre*". **LA MORALEJA DE ESTA HISTORIA ES QUE ES EL MISMO ATMAN EL QUE TRABAJA EN TODAS PARTES CUANDO ESTÁ ASOCIADO CON CUERPOS FÍSICOS.** Trabaja a causa de las tendencias latentes. En realidad, nadie le pega a nadie. Tenemos que abandonar la identificación errónea de que somos una persona determinada. Una vez hecho esto, el Ser aparece y puede ser directamente intuitivo. Hasta que no hayamos abandonado la ilusión, surgirán muchos tipos de problemas.

Uno puede preguntarse: "*¿Cómo hacer la Auto-investigación? ¿Cómo hacer que la mente se fusione en el Ser?*" Si se deja de dirigir la atención hacia todo lo externo, se puede tener la experiencia última del Ser. Una vez que se entiende la verdad correctamente, se puede comenzar a practicarla también. Poco a poco, se va mitigando el ego. Tal como se ha explicado muchas veces anteriormente, el individuo pone limitaciones sobre lo ilimitado. Por tanto, la asignación de nombres y formas diferentes le dan al todo una apariencia limitada. El Ser está más allá de los nombres y formas y, más allá de las

fronteras de los países. Primero, entiendan la humanidad. Una vez que esto ha sido entendido, uno se convierte en un ser humano, independientemente del idioma o del país de origen. Como dice el Divino Baba: *"Hay una sola religión, la religión del Amor. Amor es Dios. Vive en Amor"*.

Abandonen la identificación con el cuerpo. Uno no está limitado. El Ser no se limita al cuerpo. El Ser no es propiedad individual. Es adorado en diferentes nombres y formas, pero no es un objeto. Es nuestra propia base real. El pecado original consiste en decir: *"Soy el cuerpo"*. Esa creencia es la ignorancia original. Tiene que ser abandonada mediante el pensamiento: *"No soy el cuerpo"*. Ahora es el momento de empezar. Piensen en Dios.

Tomemos el acto de recitar el nombre de Dios. Nos ayuda a transferir nuestros pensamientos del mundo exterior a Dios. Sin embargo, debemos saber cómo recitar el nombre de Dios. Escojan cualquier nombre de Dios que les guste; de todos modos, los nombres no representan al Ser. El Ser es la Divinidad sin nombre ni forma. Como uno se limita a sí mismo, uno también sobrepone esa limitación a Dios. Dios desciende periódicamente sobre la Tierra, asumiendo diferentes

nombres y formas para que el hombre realice su Divinidad. No obstante, el hombre es bastante obstinado. Él encuentra el mundo muy colorido y atractivo, ¿por qué no ha de disfrutarlo? Disfrútenlo, pero *¡no se apeguen a él!* No se puede obtener paz y felicidad absoluta en el mundo. Sólo se puede obtener eso experimentando el Ser. Continuar limitándose al cuerpo no servirá de nada. Lo ideal, es que uno no se identifique con un cuerpo determinado. Nuestros padres nos han dado nombres. ¿Existían estos nombres antes de que naciéramos? ¿Existía nuestro cuerpo antes de que naciéramos? Sólo el Ser es permanente. Estaba aquí antes de que naciéramos y ha de estar una vez que desaparezca nuestro cuerpo. El Ser es permanente, inalterable, y no es afectado por el nacimiento o la muerte. Es el Ser quien les permite formular preguntas en este momento. El Ser es quien habilita al orador a contestarlas. El Ser siempre está allí. No sólo está en la iglesia, en la mezquita o en el Templo. Está en todas partes.

Si todo es Consciencia, ¿los árboles y los animales también la manifiestan?

¿Por qué nos preocupamos tanto por los árboles? El árbol se está riendo porque nos preocupamos más por él que por nuestra propia realidad. Conozcan su

realidad. Primero, conózcense a ustedes mismos, a su verdadero Ser. Luego, conocerán la realidad del mundo y del árbol. Se preocupan más por lo que ven que por aquello que les permite ver. Tienen más fe en sus ojos, en sus oídos y en su tacto, que en Aquello que siente el tacto o escucha o ve. Traten de pensar más en el Uno, en el *Atman* o Ser que en sus manifestaciones. Éstas no son independientes de su fundamento, el Ser. Ustedes no son independientes del Ser. No existirían como "*Ustedes*" sin el Ser. Sin embargo, eso no les concierne y hacen preguntas sobre las manifestaciones. Primero, conozcan quiénes son. ¿Son ese cuerpo, ese nombre, esa forma?

Todo esto lo entendemos intelectualmente. ¿Cómo podemos practicarlo para poder experimentar la Divinidad?

Si uno realmente entiende lo que se ha dicho intelectualmente, debe permitir que este entendimiento intelectual se convierta en una convicción. Puede que sepamos intelectualmente cómo hacer esto, pero ¿estamos convencidos de que es el Poder supremo quién nos permite entender?

Sólo la convicción puede llevarnos a la práctica y ésta nos guiará a la experiencia. Sin práctica, ¿cómo

podemos tener experiencias? ¿Estamos dispuestos a no sentirnos atraídos por el mundo? ¿Estamos dispuestos a recitar el nombre de Dios un rato del día? Éste debe ser recitado al ritmo de nuestra respiración. Se puede recitar el nombre pocas veces, el número de veces no es tan importante. Al recitar el nombre de Dios al ritmo respiratorio transferimos nuestra atención del mundo hacia Dios. Esto es de gran ayuda. Como dice el Divino Baba, debemos recitar *Soham* conjuntamente con nuestra respiración. Combinen el *mantra* con su respiración. Digan "So..." mientras inhalan, y "Ham..." mientras exhalan.

Debemos practicar la contemplación. Traten de transferir su interés y atención de lo observado al observador. Traten de hacer esto todo el tiempo. Eviten el interés en los chismes y las conversaciones mundanas. No tengan preocupaciones mundanas excesivas. "¿Por qué ocurre esto? ¿Qué está pasando? ¿Qué hacer? ¿Dónde está nuestro interés?" Procuren aferrarse al observador en su interior. ¿Puede lo observado ser visto sin el observador? ¿Pueden ustedes ver sin la luz del sol? Traten de ir más allá de la mente y se verán a ustedes mismos. Ésta es la práctica que tienen que llevar a cabo. Si no la hacen, están aceptando que son cuerpo. Si están apegados a ese cuerpo en particular, el cual es

muy hermoso, pregúntense: ¿Quién es hermoso? Traten de realizar la unidad de lo Divino. Estamos demasiado apegados a nuestro complejo mente-cuerpo. Nuestra mente se enriquece con las diferencias. Ella dice: "*¡Él es hermoso!*" "*¡Él no es hermoso!*" Todas estas distinciones son modulaciones de la materia. No son cosas de las cuales debemos sentirnos orgullosos o avergonzados. Aquello que nace se deteriorará y morirá. Ubiquen el Ser inmortal en su interior. Es por ello que todas las religiones prescriben rituales, para que podamos, por un rato, desviar nuestra atención del mundo hacia Dios.

La mente quiere correr en todas direcciones. No quiere adherirse a la Unidad. La mente no se adhiere a la Unidad de lo Divino, ni siquiera intelectualmente. Siente miedo porque tiene que extinguirse para experimentar la Divinidad. Por tanto, la mente crea muchos obstáculos para evitar que nos concentremos en la unión con lo Divino. La mente encuentra muchas excusas y nosotros creemos que todas son genuinas. La mente se convence a sí misma que tiene razón y que no hay nada más allá de sí misma. Dice: "*¿Quién ha visto al Ser? ¿Quién ha visto a Dios? ¿Quién ha visto la Divinidad sin nombre ni forma?*" El rey Janaka, padre de Sita, fue un iluminado. Después de iluminarse, dijo: "*Ahora, he atrapado el ladrón*

que me ha estado arruinando todo el tiempo". El ladrón es la mente. La mente es la sombra del Ser. Tenemos más fe en la sombra que en la Realidad. La mente siente que puede sentarse a juzgar a Dios. No entiende que Dios es su propia base.

El cambio en nuestras reacciones es señal de progreso. En el estado sin ego no hay reacciones; es ése el estado en el cual uno permanece como el Verdadero Ser.

Rendición

*«Lo que el devoto (Bhakta) llama rendición
es llamado sabiduría espiritual (Jnana)
por el que indaga»*

Con frecuencia, la rendición es considerada la disciplina espiritual suprema. ¿Qué es la rendición? No significa abandonar las posesiones mundanas, aún cuando tiene mucho sentido ofrecer lo que se tiene en exceso para aliviar los sufrimientos de los pobres y para otras buenas causas. La rendición de la mente significa abandonar las tendencias negativas, los prejuicios y predilecciones, siendo todo ello limitaciones conceptuales de la mente. Uno se libera cuando abandona el sentido de individualidad, el cual causa la sensación de separación de Dios o de la Divinidad. Cuando ello ocurre, se hace natural

aceptar que todo lo que ocurre es *Voluntad de Dios* y que es para nuestro propio bien. Como dice Bhagavan Baba: "*Sé cómo, cuándo y qué hacer con cada uno de Uds*".

La rendición y el amor a Dios son sinónimos. Al seguir el camino de la rendición, tenemos que desarrollar el espíritu de la aceptación. Debemos aceptar el hecho de que sucede aquello que tiene suceder. Es la reacción de nuestras acciones pasadas, que ni siquiera Dios debe cambiar. Debemos desarrollar la actitud de que cualquier cosa que sucede, ocurre para nuestro mejoramiento.

Todo el mundo quiere felicidad permanente y genuina. Esto se puede obtener si se está libre de la consciencia del ego. A todos nos es difícil abandonar los apegos mundanos. La rendición o renuncia no significa abandonar nuestras propiedades. En la rendición, lo que realmente importa es entregarle la mente a Dios o al Gurú mientras se permanece en un estado de aceptación. ¿Qué significa entregar la mente? En primer lugar, debemos entender a qué nos referimos cuando usamos la palabra "*mente*". La mente es una serie interminable de pensamientos creados por nuestros deseos. La mente tiene el poder de pensar, sentir y actuar. Cuando uno entrega la mente, no pierde ese poder. Simplemente abandona las tendencias negativas: los prejuicios y las

limitaciones sensuales de la mente. Aunado a la rendición, debemos desarrollar fe, devoción, humildad, honestidad y obediencia total y completa a las órdenes del Gurú.

La creencia de que somos seres limitados origina el problema del cautiverio. Es como una ola que se siente separada del océano. Esto no tiene sentido porque la ola es parte del océano. Si uno derrumba las paredes de una habitación, aparece un espacio ilimitado. Del mismo modo, si uno destruye el conocimiento erróneo, la Realidad brilla por sí misma. Lo único que uno tiene que hacer es destruir el conocimiento erróneo. Este conocimiento erróneo es la creencia que uno tiene de que es un determinado cuerpo. Creemos que el Ser infinito está restringido a un cuerpo finito. La inteligencia refinada o la Consciencia yace más allá de la materia inerte y física.

Cuando uno se identifica con un cuerpo determinado, se imagina que la Consciencia infinita se hace finita. Eso es el "Yó" personal. Uno debe hacer que este "Yó" se haga impersonal. Al hacerlo, nos daremos cuenta que su verdadera naturaleza es la Consciencia omnipresente. Cuando uno entrega la mente, al renunciar a la sensación de individualidad y a la creencia de estar separado

de Dios, se da cuenta de que no hay un "Yo" limitado. Eso se conoce como liberación. A partir de allí, uno, con su voluntad limitada, acepta la *Voluntad de Dios*. Si uno está convencido de que todo lo que le ocurre es por su propio bien, no se altera por las cosas que le suceden. En primer lugar, uno debe abrirse a su Gurú y debe confiar en Él. Luego, debe abrirse y expandirse a la Consciencia en sí. Lo que el devoto (*Bhakta*) llama rendición, es llamado sabiduría espiritual (*Jnana*) por el individuo que indaga. Ambos, devoto e indagador, están tratando de llevar el ego de regreso a la fuente de la cual emergió para hacer que se fusione con ella.

Había una vez un Rey que tenía un Primer Ministro que creía firmemente que cualquier cosa que le pasara a alguien era por su propio bien. Un día, el Rey le pidió a su sabio Primer Ministro que le trajera un cuchillo para pelar una manzana. El Primer Ministro inmediatamente le trajo un cuchillo muy afilado. Mientras el Rey estaba pelando la manzana, se cortó el dedo meñique. Al suceder esto, el Primer Ministro le dijo al Rey que todas las cosas que le sucedían eran por su propio bien y que no debía preocuparse. El Rey se enfureció y ordenó que el Primer Ministro fuese encarcelado. Al día siguiente, el Rey se fue de cacería al bosque con un gran grupo de asistentes. Dada su mala suerte, se

separó de sus guardias y pronto se perdió en el denso bosque. Mientras deambulaba, fue capturado por una tribu salvaje que pensó que el Rey era el mejor sacrificio que ellos podían ofrecerle a su Diosa. Pocos minutos antes de sacrificarlo, descubrieron que el Rey tenía el dedo herido. Como no podían sacrificar un cuerpo deforme para ofrecérselo a su Diosa, lo dejaron en libertad. Cuando el Rey regresó a su reino, ordenó que liberaran al Primer Ministro inmediatamente y pidió que viniese ante él. Después de contarle su aventura, el Rey dijo: *"Usted siempre me aseguró que cualquier cosa que nos pasa, sucede por nuestro propio bien. Ahora me doy cuenta que la cortada de mi dedo salvó mi vida, pero ¿qué bien le ha traído a usted estar en prisión?"*. "Su Majestad", contestó el Primer Ministro, *"si yo no hubiese estado en prisión, seguramente hubiese estado acompañándolo y los salvajes, en vez de sacrificarlo a usted, me hubiesen sacrificado a mí"*.

A algunas personas les puede parecer más fácil la rendición porque creen que una vez que han dicho *"Me rindo"* ante el Señor, están libres para hacer cualquier cosa que les plazca. Eso no es rendición. La verdadera rendición es abandonar el ego, estar completamente libre de preferencias y aversiones, y admitir nuestra propia incapacidad y dependencia de un poder superior. La extinción del ego trae consigo un estado

idéntico al de la sabiduría espiritual (*Jnana*).

La Consciencia no es objeto a ser teorizado. El único lenguaje que conoce el Ser es el lenguaje del silencio. Sólo puede sentirse cuando la mente está libre de pensamientos y tiene la atención dirigida hacia la fuente. Al principio, se requiere concentración para aferrarse a un sólo pensamiento. Al final, hasta ese pensamiento desaparece. ¿Qué queda entonces? La respuesta es el Ser-Consciencia. Ésa es la Verdad.

Nadie duda de su propia existencia. Para saber quiénes somos, no se requiere de ninguna confirmación externa. La continuidad de nuestro ser es la esencia de nuestra naturaleza. Ésa es la Verdad Última. Descartes, el filósofo francés creador de la filosofía moderna, exclamó en su famosa máxima: "*Pienso, luego soy*". La verdad es al revés: "*Soy, luego pienso*". El pensamiento del "*Yo*", que en sí mismo es sólo un pensamiento, está allí debido a la existencia de la Consciencia. No hay nada aparte de la Consciencia. Ésta puede ser llamada Poder Supremo. Para poder realizar este hecho, la mente debe estar en silencio. No se llega a la Verdad conceptualizando nuevas teorías sobre lo que es relativamente real. Estar en el estado del Ser va más allá del conocimiento y la ignorancia. Conocer el Ser es conocimiento real.

En una película vemos héroes y villanos actuando sobre una pantalla. Nos involucramos tanto en la película que ignoramos la pantalla. Sin embargo, ¿podemos ver la película sin la pantalla? La pantalla es su base. Del mismo modo, nuestro Verdadero Ser o Consciencia es la base de nuestra vida diaria. Está presente en los tres estados de la mente por los que pasamos todos los días. Estos tres estados son: (1) El Estado Despierto, (2) El Estado del Sueño y (3) El Estado Dormido sin Sueños. En este tercer estado, la mente deja de funcionar. Es por ello que cuando despertamos, decimos: "*No tuve ningún sueño*". El hecho que sepamos que hemos dormido sin tener sueños prueba que la Consciencia está allí. De hecho, no recordamos nada, y ello significa que la Consciencia puede existir sin mente ni pensamientos. La Consciencia es la base de todo lo que vemos. Lo observado y el observador son los contenidos de la mente. La Consciencia no tiene contenidos. Lo único que podemos decir de ella es que siempre existe.

Para tener cualquier experiencia de la vida diaria, se necesitan tres factores: el que experimenta, el acto de experimentar, y el objeto experimentado. Debemos tratar de descubrir la naturaleza de la primera persona, en otras palabras, del sujeto de la experiencia. Esto nos

acercará a la verdad porque el sujeto aparente es, a su vez, sólo un reflejo del *Atman Divino*. El pensamiento del "Yo" es la primera persona. Es la primera cosa que surge del *Atman*, y sobre ese pensamiento se entretienen todos los demás. La primera persona "Yo" es necesaria para poder experimentar la segunda y tercera persona, para poder experimentar cualquier cosa. Todo el mundo se construye sobre esa sombra. ¿Cómo podemos entender la verdad si el sujeto en sí mismo no es puesto en duda? Si esa primera persona, aquélla que entiende, no existe realmente, ¿puede la realidad de la experiencia ser verdadera?

Usualmente, creemos que las experiencias del estado en que estamos despiertos son el criterio de prueba de la Realidad, aún cuando el criterio de la Realidad sea la Realidad en sí misma. Ésta no puede ser medida con nada que surja de ella. ¿Qué es la Realidad? Es el Ser Eterno, el cual no está sujeto a cambio, descomposición y muerte, y que brilla por sí mismo. Es la Luz que no necesita de otra luz para revelarse. Se auto-revela y auto-ilumina. Revela todo lo que es visto a través de los órganos sutiles del intelecto, la mente y el cuerpo. Esta Luz es el estado de Éxtasis. Es por ello que se le caracteriza con los términos Ser, Consciencia y Éxtasis.

Usted ha mencionado los tres estados de la mente, pero ¿qué sucede cuando alguien muere? ¿Es la muerte un estado diferente de la mente?

¿Quién muere? El cuerpo, ya sea cremado o enterrado, no nace de nuevo. La mente, con sus tendencias, se va y nace una y otra vez en las condiciones debidas, en el momento correcto. Si se han extinguido las tendencias para el momento de la muerte, no se nace de nuevo. Uno alcanza la liberación (*Mukti*) mientras todavía está en el cuerpo. El cuerpo continúa actuando según su *karma*, pero ya no hay quien lo experimente.

¿En qué se asemejan la meta de la Devoción (Bhakti) con la de la Sabiduría (Jnana)?

Cualquiera que sea el medio, la meta es la destrucción del sentido del "Yo" y de pertenencia individual ("mío"). La destrucción de uno lleva a la destrucción del otro. Para poder experimentar la consciencia ininterrumpida, la cual es el núcleo de nuestro ser, podemos seguir el camino del conocimiento, el cual elimina la sensación del "Yo" o seguir el camino de la devoción o entrega, que elimina la sensación de pertenencia individual ("mío").

Entonces, ¿quién o qué cosa puede destruir la mente?

La mente es el instrumento. La mente no puede destruirse a sí misma. Es como convertir al ladrón en oficial de policía. La indagación en la mente, con la mente y por la mente pone la mente bajo el control del Ser. La misma fuerza que empuja desde afuera, empujará desde adentro. Al aquietarse, la mente puede ser absorbida en el *Atman*. La práctica y la meta son lo mismo. La mente es sólo un montón de pensamientos que han sido producidos por los deseos de los sentidos. Una vez un hombre santo le sugirió al orador que colocase una fotografía de sí mismo sobre su escritorio. Le dijo que repitiese mentalmente tantas veces como le fuese posible: "*Yo no soy eso, yo no soy eso*". Eso era para convencer al orador que el Ser infinito no estaba limitado a un cuerpo determinado. El error más común es considerar que la mente es independiente del *Atman Divino*. La mente se imagina que puede funcionar por sí sola y entender y juzgar al *Atman*, desarrollar teorías sobre él y aprisionarlo dentro del marco de una idea. El orgullo de la mente o del ego, el "*Yo*" limitado o personal llega a extremos. Esta limitación tiene que ser eliminada mediante la práctica espiritual. No importa el Camino Espiritual escogido, puede ser el de la Acción (*Karma Yoga*), el de la Devoción (*Bhakti Yoga*) o el de la Auto-indagación (*Jnana Yoga*).

¿Es posible alargar el intervalo entre dos pensamientos?
¿No es acaso el querer alargar ese intervalo otro pensamiento o
deseo?

El querer conocer nuestra propia naturaleza es un deseo, pero no hay nada malo en ello. Lo que debemos desear es mantener a la mente libre de pensamientos para permanecer en el estado natural del Ser omnipresente. Para la mente, lo eterno parece temporal. Dejen a un lado esa limitación, y ese estado se revelará *tal como es*. La mente no puede alargarlo ni acortarlo. No dejen que la mente intervenga. Dejen que los pensamientos surjan, pero no les presten atención ni se distraigan con ellos. Cada vez que les llegue un pensamiento, lo cual es natural debido a las tendencias pasadas, pregúntense: "*¿A quién pertenece este pensamiento?*" La respuesta será: "*A mí*". Luego, con la mente calmada, pregunten ¿Quién soy yo? ¿Soy el que aparece y desaparece? Lo que aparece y desaparece no es real. Del mismo modo en que las personas que cargan vasijas con agua sobre sus cabezas pueden mantener una conversación, uno puede poner en práctica un método muy sencillo mientras está haciendo otras cosas. No se necesita toda la atención para balancear las vasijas que llevan el agua. Asimismo, el propósito de la práctica es no sumergirse en los pensamientos o acciones. Mientras uno le presta

atención a sus pensamientos, palabras y acciones, debe tener en cuenta que el poder del habla y del pensamiento se origina del Ser. Cuando la atención está enfocada en esa realidad, no importa cuántos pensamientos llegan, pues la atención está centrada en sí misma.

Rendirse y refrenarse de la sensación de que *"uno es el que hace"*, nos lleva directamente a aceptar que todas las cosas son regalos de Dios. De pronto, entendemos que no tiene que hacer nada. Todo ocurre simplemente, eso es todo. La mente del buscador desaparece. Él pierde la sensación de estar separado. Pierde su identidad, su ego. Cuando la mente se abre y permanece vacía, la gracia de su Gurú lo llena. La energía fluye hacia la mente en un proceso de transmisión constante.

Cuando el intelecto deja de ser activo, la experiencia del Ser enfocada en el Ser permanece. El Ser ve al Ser; ésta es la verdadera experiencia del Ser, no se trata de un mero entendimiento intelectual. Es por ello, que se necesita practicar. La práctica debe ser hecha con la creencia de que, como complejo mente-cuerpo, tenemos la capacidad de funcionar sólo mediante el poder del Ser. Esta creencia se fortalece con la práctica. Esta realidad no está en los libros ni en las palabras. Está en uno mismo.

PARTE III

El Principio Atmico

*«La realidad última y única es el Sat,
la plenitud de la Consciencia pura en la que el mundo
y la consciencia de él emerge y se asienta,
pero que en sí misma brilla eternamente
sin emerger ni ocultarse»*

Aquello que existe

*«Cuando la mente está en silencio,
el Ser brilla tal como es»*

Aquello que existe es llamado con diferentes nombres, tales como Consciencia, Ser Real, el Uno, *Atman* o Dios. Es el substrato de todas las manifestaciones. Es aquello que es Real. Su naturaleza es la existencia pura, sin atributos, independiente, inmutable, sin principio ni fin. La Existencia y la Consciencia son idénticas. Cuando la Consciencia aparece asociada o enredada con el mundo, surge el fantasma del "Yo" o ego, el cual es sólo un reflejo de su Fuente.

El *Atman* es anterior a todo. Es la base de todo. Por ser el substrato de todo, axiomático y a priori, la

Consciencia no es un objeto a ser conocido.

Cuando la Consciencia se hace consciente de algo que aparece distinto a sí mismo, se le llama mente. La mente se identifica con la materia y sufre sus limitaciones. Esto es una ilusión. El primer pensamiento que aparece en la mente es: *"Yo soy este cuerpo"*. Todos los demás pensamientos se originan de este primer pensamiento. Por tanto, ese *"Yo"* o ego es la madre de todos los demás pensamientos.

La culebra aparece cuando no reconocemos la cuerda y desaparece cuando la reconocemos. Del mismo modo, este mundo aparece cuando no se ha reconocido al Ser y desaparece cuando se le reconoce. Cuando nos despertamos en la mañana, el primer pensamiento que surge es el *"Yo"* y éste es el último pensamiento que desaparece antes de dormirnos. De igual modo, es el primer, el último y el único pensamiento que debemos eliminar para disipar la ignorancia que oculta nuestra verdadera identidad. Enfocarnos en nombres y formas, fija nuestra atención en lo observado y no en el observador. Lo que necesitamos es atraer nuestra atención hacia el observador y aferrarnos a él. Cuando la mente investiga su propia naturaleza, continuamente, se revela que la mente, como tal, no existe. Éste

es el camino directo. Cuando la atención de la mente se retrae de los objetos, de los sentidos, ella realiza su propia Realidad como Consciencia.

El Ser es lo único que existe. El Ser se experimenta cuando no hay "Yo". Logramos el desapego al destruir totalmente los pensamientos en el lugar de su origen. Desapego significa no buscar otra cosa que no sea el Ser. Sabiduría es no dejar el Ser. Realización es indagar en la naturaleza del "Yo" aparente que está en cautiverio y realizar la naturaleza del "Yo" implícito. El *Atman* no tiene ningún sentido del "Yo". La auto-realización es sólo la realización de nuestra propia naturaleza y se obtiene al distinguir lo eterno de lo pasajero. Al permanecer en la fuente de la mente, es fácil percibir su surgimiento y caída. Nuestra verdadera naturaleza es el Ser Inmutable. Por tanto, conocer la verdad de nuestro ser y serlo, nos libera del cautiverio. Hasta que no se haya logrado obtener firmemente este estado de tranquilidad mental, la práctica de permanecer en el Ser y mantener la mente limpia de pensamientos es esencial. La ilusión (*Maya*) nos hace considerar lo Real como irreal y viceversa.

Nuestra naturaleza es la meditación. La práctica consiste en mantenerla mediante un esfuerzo. Cuando

la meditación se hace natural y espontánea, es realización. Meditación es estar libre de pensamientos. El estado supremo consiste en mantener la consciencia enfocada en sí misma. En este estado, el *Atman* no es afectado aún cuando los pensamientos vienen y van.

Cuando la Consciencia parece tener limitaciones impuestas, se le llama Mente. La *Auto-indagación* consiste en indagar en la mente y darse cuenta de que la Consciencia es la verdadera naturaleza de la mente. Cuando nos sentimos momentáneamente felices por un acontecimiento externo, lo que realmente está ocurriendo es que la mente se ha ido hacia dentro y está disfrutando el éxtasis que es su verdadera esencia. La razón de todo el sufrimiento y tristeza es la limitación de la Consciencia causada por nuestra propia ignorancia. A través del Amor Divino, podemos descubrir nuestra identidad. Pensamos que amamos cuando estamos inmersos en relaciones mundanas. Sólo podemos descubrir nuestra verdadera naturaleza cuando activamos el discernimiento fundamental que distingue lo real de lo irreal, lo consciente de lo inconsciente. La devoción hacia un Ser Divino con nombre y forma es el primer paso hacia nuestro estado real y natural. Una vez que amamos al Ser real tanto como al no real, la Consciencia se revela a sí misma y nuestro trabajo llega a su fin.

La indagación es siempre indagación en la mente, por la mente, y de la mente que se pregunta a sí misma: "*¿Quién soy yo?*" y espera la respuesta en silencio. Cualquier respuesta dada por la mente es incorrecta. Los pensamientos deben ser eliminados. Cuando los pensamientos surgen, debemos indagar: "*¿A quién pertenecen estos pensamientos?*" Al hacerlo, la respuesta será: "*A mí*". Luego, este pensamiento eliminará a todos los demás y sólo permanecerá, esencialmente, el pensamiento: "*¿Quién soy Yo?*" Este pensamiento en sí mismo desaparecerá con el transcurso del tiempo, al igual que se disuelve la medicina después de curar la enfermedad, y sólo quedará la Consciencia. Así pues, la liberación no es otra cosa que eliminar la falsa idea de que estamos en cautiverio para así permanecer en Consciencia. Mientras uno piense que está limitado, separado del resto de la creación, tendrá que hacer un esfuerzo y deberá reducir los deseos mundanos. Cuando ya no hay deseos ni miedos, la atención se dirige al Corazón Espiritual, el asiento del Éxtasis. Toda la atención debe estar enfocada en la fuente de la mente, hasta que ésta, finalmente, se sumerja en el corazón y permanezca allí.

¿Puede la mente, que tan sólo es un objeto, comprender al Ser, que es el único sujeto? Creer esto es erróneo. La mente está esperando la liberación por su

propio bien: ella desea el cielo. La mente debe ser extinguida en el océano de la Consciencia. El buscador sólo puede ser liberado cuando desaparece la ignorancia. El Ser ya está realizado. Es la perfección de la Existencia, Consciencia y Éxtasis. Ser es estar libre de todo pensamiento y movimiento. Experimentar el Ser es ser aquello que uno realmente es. Conocer el Ser es ser el Ser. Por tanto, las prácticas espirituales son sólo una fase preliminar que ayuda a controlar y aquietar la mente. La mente limitada es la vía de liberación, aún cuando ésta no pueda liberarse a sí misma. La libertad de la que hablamos consiste en eliminar la sensación de ser un individuo. Es imposible que la mente exista sin esa sensación.

Durante la *Auto-indagación*, uno puede experimentar resultados diversos y diferentes estados. Sin embargo, no debe abandonar la indagación. Para lograr su culminación, se requiere de la práctica constante. La mente, al perder su nombre y forma, olvidará todos los demás nombres y formas. Regresará al lugar de donde salió, sabiendo que todo fue un sueño, sobreimpuesto al Uno, a Aquello que existe. En el escenario mundano, diferentes seres, conforme a sus tendencias latentes, interpretan papeles separados y estos papeles los hacen sentir felicidad o dolor. Sin embargo, más allá de

estos papeles no hay nada más que una Consciencia, inmutable y plena. Todos los papeles son interpretados en presencia de la Consciencia.

Para realizar el valor de practicar la *Auto-indagación*, uno primero debe familiarizarse con este conocimiento. La creencia en la Unidad ayuda a que la mente comience a indagar. La mente debe aprender a obedecer, a retirar la atención de lo exterior. Es imposible dirigir la atención hacia dentro y amar al Ser en sí mismo, sin que uno quiera ser lo que uno es. Cuando la mente realiza su verdadera naturaleza y gira su atención hacia el Ser, se desapega de nombres y formas. El Amor y el Conocimiento deben ir de la mano. El Conocimiento sin Amor es árido. El Amor sin Conocimiento es ciego.

El esfuerzo de ser lo que eres

*«A veces el esfuerzo de ser lo que eres
se vuelve contraproducente»*

Pratyaksha significa Ser, no ver. ¿Puede haber conocimiento de la existencia, sin la Realidad existente? Libre de todo pensamiento, la Realidad permanece en el Corazón, el cual es la fuente de todos los pensamientos. Entonces, ¿cómo podemos contemplarla? Ser, tal como se es en el Corazón, es su contemplación. Para el ignorante, el "Yo" es el Ser limitado al cuerpo; para el sabio, el "Yo" es el Ser Infinito.

El Ser no admite el no ser. Ser significa existencia

absoluta. Lo que existe en forma absoluta nunca puede pasar a ser inexistente. Lo que no existe no puede convertirse en existencia absoluta. Por tanto, aquí no hay dualidad. Aquello que es su propia ancla y base es absolutamente real, mientras que la proyección, lo otro, que depende de lo primero, es relativamente real. El ego hace distinciones. La humanidad es una, independientemente de la religión, región, casta, color y credo. En cualquier camino de la vida, ya sea en los negocios, el trabajo social e incluso, el camino espiritual, el ego se niega a soltar. El ego se siente independiente. Trata de decidir si el *Atman* existe o no. Es más difícil controlar la mente que controlar el aire. La mente es más sutil que el aire.

Observen cómo un tenista profesional juega o un pianista profesional toca sin hacer esfuerzo. Cuando ellos han perfeccionado la técnica de sus respectivas profesiones, ni siquiera están conscientes de que están haciendo un esfuerzo. Se les hace natural. Del mismo modo ocurrirá con la práctica que adopten para ser lo que son. Se requiere un esfuerzo para llegar al estado natural sin esfuerzo. Cuando la mente es absorbida en su fuente, no debe ser molestada por ninguna práctica espiritual. Si uno puede permanecer en silencio, no hay necesidad de destruir ese silencio preguntándose:

¿Quién soy Yo? El esfuerzo de ser lo que uno es a veces se torna contraproducente. Ser es la existencia absoluta. Es Consciencia pura.

Sean lo que son. Con la mente alerta, el surgimiento del ego puede ser detectado inmediatamente, del mismo modo en que un radar detecta cualquier cosa que entra en su campo. Ustedes ven el blanco, ustedes siempre están allí. Lo que tienen que hacer es perder el ego. Se les ha dicho que busquen la fuente porque ustedes se imaginan a sí mismos como apartados de ella. La meditación nos lleva al trasfondo permanente del silencio, que está libre de pensamientos. Este espacio, exento de pensamientos, es el Ser. La Consciencia y la Existencia son, por tanto, simultáneas e idénticas.

Nosotros somos la unidad inteligente e indivisible del "Yo", el cual ve pero no puede ser visto y conoce pero no puede ser conocido, pues siempre es un sujeto, nunca un objeto. Puesto que no podemos ver ni conocer nuestro "Yo", lo confundimos con este cuerpo, el cual puede ser visto, escuchado y conocido. Para que la mente pueda percibir su estado inherente, ella misma tiene que eliminar todos los obstáculos a través de la auto-investigación y auto-control. La paz o liberación del dolor y el placer es un estado neutral. La paz

es ser; sólo tenemos que ser, no pensar ni hacer. El obstáculo que se interpone entre ustedes y su verdadero ser es la identificación errónea con el cuerpo. El verdadero "Yo" no tiene la sensación de ser el que hace. Es el ego el que tiene esa sensación, y por ello lleva a cabo acciones para disfrutar sus resultados y queda aprisionado en el proceso. Las acciones egoísta son aprisionadoras; las acciones desinteresadas son liberadoras. El trabajo que se hace con apego encadena, mientras que el trabajo que se hace con desapego no afecta al que lo hace.

Se dice que el pensamiento del "Yo" es la sombra del Ser real. Hay dos formas de eliminarlo. Una es mediante la rendición de la noción del "Yo" a un Poder Supremo llamado Dios y la otra, es averiguando cuál es la verdadera naturaleza de la noción del "Yo". Una vez que uno trata de buscar la fuente de la noción del "Yo", la mente queda absorta en esa fuente. Si quieren hacer servicio, deben hacerlo sin sentir que son ustedes los que están sirviendo, sin ningún tipo de sensación individual que les haga sentir que son ustedes los que están realizando la acción. Esto purificará y estabilizará la mente. Dios está sirviendo a través de ustedes. Considérense medios o instrumentos de Dios, no una entidad o individualidad separada que está haciendo algo grandioso. En el momento en que uno siente que está

haciendo algo, surge el ego y entra la infelicidad. El objeto de la espiritualidad es sublimar el ego.

La mente, al ser activa, se imagina que tiene que hacer algo. No se da cuenta que para ser feliz permanentemente, tiene que permanecer quieta. Tiene que calmarse, porque sus servicios no son requeridos. Su ayuda no es necesaria. La felicidad es nuestra verdadera naturaleza. No debemos identificar el Ser verdadero con la mente, pues ésta aparece y desaparece. Nuestra verdadera naturaleza no atraviesa ningún cambio.

¿Podría explicar más la afirmación "Soy lo que soy"?

Ésta es una enseñanza de todas las religiones. Dios es el morador de todos los seres.

He aquí un pequeño ejemplo. Un devoto muy cercano a Bhagavan Baba se mudó a una casa nueva en Bangalore y le pidió a Bhagavan que lo bendijera con una visita. Al hacerlo, agregó que la casa no le pertenecía, sino que era propiedad de otra persona. Bhagavan le dijo: *"El dueño de la casa no tiene importancia. Lo importante es el morador"*. El nombre del cuerpo no es importante. ¿Quién es el morador? Darse cuenta de esto es importante. Esa persona, al igual que nosotros, se alegró

mucho de que Baba le hubiese dado tanta importancia. Su ego se sintió feliz. Bueno, el objetivo de Baba es enseñarnos que debemos buscar quién es el morador en nuestro interior. A veces, a través de un chiste o una conversación sencilla, Baba nos enseña verdades espirituales profundas. Nosotros, al ser superficiales, malinterpretamos esas verdades.

¿Cuál es el objetivo de la vida humana?

El objetivo de la vida humana es ir hacia dentro y realizar su propio Ser. Los animales no pueden ir hacia dentro. Dios sólo le dio mente y un agudo intelecto al hombre. El hombre está usando este intelecto erróneamente para obtener beneficios mundanos.

Entiendo que la Consciencia o el Atman puro es una unidad. La Consciencia, en determinado momento, decidió convertirse en muchos y ahora, después de mucho tiempo, decide absorber toda esta energía, del mismo modo en que lo hace la inhalación durante la respiración. ¿A qué se debe todo esto? Muchas personas se preguntan esto. Leen libros esperando encontrar una respuesta a ello.

Ése es el resultado de leer muchos libros. La Consciencia no necesita nada, no tiene deseos, no quiere

expandirse ni contraerse. Todo esto es creación de la mente. La Consciencia como base no tiene deseo alguno. Bhagavan Baba dice que una onza de práctica es más beneficiosa que leer muchos libros.

¿Es Sai Baba un sueño también?

El Divino Baba dice: "*La vida es un sueño, ¡realícenlo!*" Debemos aceptar a Dios como Dios. Sólo Dios nos puede despertar del sueño y hacer que desaparezca nuestra ignorancia. Mientras usted continúe creyendo en su individualidad, Dios y el mundo estarán allí. Cuando uno realiza su verdadera identidad, ya no existe ni Dios ni el mundo. Mientras tanto, usted prefiere creer en su propia identidad errónea y por ello, formula esa pregunta. Primeramente, debe dudar de su identidad errónea y no de la del Divino Baba. Si no creyese en su identidad imaginaria, no haría estas preguntas. Es mejor dudar del que duda.

Uno puede continuar su práctica, independientemente del lugar en dónde se encuentre. El sol no se oculta a sí mismo, son las nubes las que lo ocultan. Cuando no hay nubes, se puede ver al sol claramente. Del mismo modo, no se puede tener la experiencia del verdadero Ser mientras el ego lo esté ocultando. Al reconocer que

el ego no existe, el complejo mente-cuerpo dejará de ocultar la Consciencia y ésta será experimentada directamente y reconocida como omnipresente.

Con frecuencia, la gente siente que hay más gozo en redescubrir lo que imagina haber perdido que en obtener algo nuevo. ¿Por qué? Porque lo que se adquiere como "*nuevo*" también puede perderse. Lo que aparece como "*nuevo*" también puede desaparecer. Lo que ha estado con uno, lo que está con uno, siempre está allí. Ése es el verdadero Ser. Lo que uno disfruta es redescubrir lo que ha perdido. Uno imagina que ha perdido el verdadero Ser y piensa que lo puede alcanzar haciendo un cierto tipo de esfuerzo. El esfuerzo requerido para realizar el Ser es permanecer quieto, en un estado natural y sin esfuerzo. Por último, no se requiere de esfuerzo alguno, sino de la remoción de la ignorancia. Lo permanente no puede irse. Del mismo modo en que por olvido pensamos que hemos perdido un collar que llevamos puesto y luego sentimos que lo hemos recuperado cuando nos damos cuenta de nuestro error, se alcanza el Ser cuando las palabras del Gurú hacen desvanecer nuestro engaño.

Despierten a su verdadera existencia

*«El Universo no es otra cosa que la mente.
La mente no es otra cosa que el Corazón.
Por tanto,
la historia completa del Universo
termina con el Corazón»*

Las acciones, como el ir y venir, sólo pertenecen al cuerpo. Así que cuando una persona dice: "Fui" o "vine" es como si dijera "El cuerpo soy Yo". El cuerpo, compuesto por cinco elementos, no existe durante el estado de dormir profundo y se convierte en un cadáver cuando muere. Por tanto, el cuerpo no es consciencia.

Ustedes dicen que vinieron al ashram. ¿Quién vino? Sólo el cuerpo. El avión los trajo desde su país hasta el aeropuerto. Sólo el cuerpo vino al ashram. Desde el aeropuerto, vinieron aquí en carro o autobús. Estos medios de transporte son, al igual que su cuerpo, sus instrumentos. Ustedes son inteligencia pura, Consciencia permanente. El cuerpo es tan inerte como una piedra. Deben ver al cuerpo del mismo modo en que ven al carro o al avión, esencialmente como instrumentos. "*Ustedes*" son lo permanente. "*Ustedes*" significan Dios. Todo lo externo a nosotros mismos es dispensable, pero lo que no es dispensable es nuestra Realidad.

A todos los que están en el camino de la espiritualidad se les recomienda la práctica de la meditación. La meditación implica una trinidad: el meditador, el acto de meditar y el objeto de la meditación. Esto crea una sensación de dualidad, uno es diferente del objeto sobre el cual medita, ya sea este objeto concreto o abstracto. Hay una sensación de separación. Tenemos que realizar la unidad de Dios. Meditar es meditar sobre nuestro propio Ser, sobre nuestra verdadera existencia, que es la misma Consciencia. La gente dice que no puede controlar su mente. Hay demasiados pensamientos.

Hay una técnica muy sencilla para controlar la

mente. Cuando un pensamiento llega, en vez de completarlo, pregúntense: ¿Cuál es el origen de este pensamiento? Así, entenderán a la mente. Cuando uno interrumpe continuamente los pensamientos y averigua de dónde vienen, éstos se detienen. Los pensamientos son mente. Sin los pensamientos, la mente se muere de inanición. Duérmanse conscientemente a todo lo externo a su realidad y despierten a su existencia. Sin su existencia, no hay nada. Percátense que ustedes no son cuerpo, emociones e intelecto.

Se dice que el mundo y el samsara son ilusiones. ¿Cómo puede uno experimentar tan vívidamente algo irreal?

El velo de la ilusión (*Maya*) hace que el individuo (*Jiva*) olvide su verdadera naturaleza, pero no puede esconder la existencia eterna del Ser. El Ser se experimenta cuando no hay separación. Durante el proceso de indagación, el pensamiento ¿Quién soy yo? destruirá todos los demás pensamientos y también será destruido con el transcurso del tiempo. Es entonces cuando ocurre la Auto-realización. El tronar del *Atman* acalla el pensamiento del Yo. Se puede decir que la ilusión no es real ni irreal. Cuando desaparece, es irreal.

El verdadero "Yo" siempre está en casa. Es el "Yo"

personal el que no tiene hogar. El Ser es lo más cercano y lo más querido. La separación de éste es la causa de toda evasión y miseria. La llave maestra que revela al Ser consiste en observar al observador o conocer al conocedor. Al conocer el Ser, se aniquila el ego.

La noción de que el observador difiere de lo observado yace en la mente. El observador pareciera tener la visión de que el mundo y los Dioses son entes separados. Para aquéllos que siempre moran en el corazón, el observador es uno con lo observado. La verdadera visión significa conocimiento libre de la dualidad de lo observado y el observador. La mente retraída de los objetos de los sentidos se ve a sí misma como Consciencia. Ésta es la visión de la Realidad.

El auto-conocimiento es único pues el buscador se transforma en lo buscado y el Ser que conoce se transforma en lo conocido. La mente es una mezcla de Consciencia y pensamientos. La noción "*Yo soy el cuerpo*" surge cuando el Ser está asociado con el cuerpo. Es esta noción la fuente del ego. La Consciencia perceptiva y vibrante no tiene relación alguna con la materia inerte. La mente no es más que una corriente de pensamientos que pasan por la Consciencia. La ausencia de pensamientos no significa estar en blanco. Debe haber

alguien consciente de dicha ausencia. La mente ve el vacío. El Ser no ve ni escucha. Está más allá de estos sentidos, solo, como una consciencia sin ego.

Aquello que Es ni siquiera dice: "*Yo soy*". La Consciencia no tiene contenido. No obstante, es de ella que surge el sentido del "*Yo*" personal y en ella tiene que desaparecer dicha noción. La ignorancia de que somos libres por naturaleza y nuestra identificación con el cuerpo, originan el cautiverio. Consciencia es Consciencia. No se le debe condicionar como individual o cósmica.

Para uno, el cuerpo es real porque siente dolor y hambre. ¿Cómo se puede controlar esto?

Sentir dolor es parte de la naturaleza del cuerpo. Uno ha sido criado de tal manera que comienza a identificarse con el cuerpo durante la infancia. Éste es el pecado original. Esa ignorancia tiene que ser eliminada. Y ése es el propósito de la espiritualidad. Todo el mundo siente dolor en el cuerpo. El cuerpo siente dolor porque la Consciencia está allí. Un cuerpo muerto no siente dolor. ¿Dice acaso: "*No me quemen*", "*no me entierren*"? ¿Acaso tiene miedo? Si uno trata de quemar un cuerpo vivo, éste huye porque la vida plena de Consciencia está presente.

¿Es mejor presenciar los pensamientos o detenerlos?

Ser testigo de los pensamientos o detenerlos es exactamente lo mismo. No concuerden con los pensamientos, no los completen. Busquen su origen. No hay respuesta a la pregunta "*¿Quién soy yo?*" Ninguna respuesta que dé el ego puede ser acertada. Es un proceso de disolución del pensamiento del Yo. La respuesta es la experiencia de consciencia ininterrumpida, que vibra como la esencia misma de nuestro ser y que sin embargo, se mantiene impersonal.

¿Cómo puede hallar una solución alguien que cree en una religión que desmiente la reencarnación?

Hay algunas religiones que no creen en la reencarnación. Es más racional creer en la reencarnación por lo siguiente: Si su hijo comete un error, ¿tiene que estar condenado al infierno para siempre? O de suceder lo contrario, ¿tiene que estar en el cielo para siempre? En todo caso, ambas nociones, la del cielo y la del infierno, son meramente mentales.

Desde el punto de vista del Advaita, no hay y no habrá ningún individuo después de la muerte del cuerpo. La reencarnación, por otra parte, dice que si alguien

ha cometido un error tiene otra oportunidad para mejorar, al nacer nuevamente. ¿Qué es lo que reencarna? No es el cuerpo que fue cremado o enterrado. El Atma es permanente, pues ni nace ni muere. Sólo muere la mente con sus tendencias imaginarias. Las tendencias que todavía están activas para el momento de la muerte, nacen de nuevo.

El Divino Baba mencionó como ejemplo de esto la historia de una persona moribunda. Era el dueño de una tienda y tenía cuatro hijos. Esta persona había escuchado que era importante pensar en Dios en el momento de la muerte. Como tenía cuatro hijos, él le puso a cada uno un nombre Divino distinto y por ello, sus hijos se llamaban Rama, Krishna, Govinda y Narayana. Cuando este hombre estaba por morir, llamó a sus hijos uno a uno. De pronto, se dio cuenta que todos sus hijos estaban al lado de su cama y que no había nadie cuidando la tienda. Le preguntó a sus hijos quién estaba cuidando la tienda, y al decir esto, murió. Como resultado de ello, pasó sus últimos momentos involucrado con pensamientos mundanos y no obtuvo el beneficio de pronunciar el nombre de Dios. Por tanto, uno debe comenzar a practicar tan pronto como sea posible y evitar llegar hasta el último momento antes de hacerlo.

¿Cuál es el mejor servicio que se puede llevar a cabo?

El mejor servicio es realizar la unión con Dios. Para cumplir mejor nuestras responsabilidades, primero debemos realizar nuestro propio Ser. El ego crea apegos. Si una persona lleva a cabo una tarea sin ego ni deslealtad, su mente funciona mejor y más eficientemente. El ego tiene preferencias y aversiones. La Consciencia no las tiene.

¿Tiene uno cierto número de oportunidades durante una vida humana?

Ya que tienen una vida humana, traten de entender su propósito. ¿Acaso es el mismo de los animales? Los animales también tienen funciones biológicas. Ellos hacen cosas específicas para satisfacer las necesidades del cuerpo. Dios sólo le dio el poder del raciocinio, del pensamiento y de la intuición al hombre. ¿Con qué fin le dio ese poder? Uno vive como si fuese un animal. El ser humano vive por instinto, al igual que los animales. Uno tiene que racionalizar sus instintos. Luego, lentamente, entenderá el propósito de la vida humana. Durante los últimos cuatro años, una joven noruega ha estado visitando al Divino Baba. A ella le preguntaron: ¿Para qué es la vida humana? y ella contestó: "*Sólo para*

entender la Realidad, la vida es para realizar o experimentar nuestro verdadero Ser". Ella ha estado asistiendo a los *Satsangs* con regularidad. Otras personas, por el contrario, buscan excusas para no venir al *Satsang*.

Hay un niño griego en la escuela primaria de Bhagavan. Él solía venir a estas reuniones. Después de cierto tiempo su madre llegó y él le dijo que estaba asistiendo a estos *Satsangs*. Ella le preguntó si él entendía algo de lo que aquí se decía. Él dijo: "*Sí, un poco*". Obviamente en ese niño crecerán y florecerán buenas semillas. Sin embargo, si uno sigue sembrando semillas malas, luego tendrá que decir: "*Ah, es muy difícil. Simplemente no puedo*". Uno puede encontrar miles de excusas para no venir. Todo depende del individuo. Se tiene que hacer un esfuerzo. Sin esfuerzo, no se puede experimentar la consciencia. Uno es capaz de esforzarse para fines mundanos porque espera obtener felicidad de ello. Cuando se ha probado el éxtasis del *Atma* (*Atmananda*), se descubre que Eso, quizás, sólo Eso merece el esfuerzo: el conocer ese Éxtasis que emana de la Consciencia sin ego.

Cuando el Verdadero Ser toma posesión de la mente, ningún esfuerzo es posible ni necesario.

La simple verdad

«Lo que Es - el Atman»

Una mañana, durante el Darshan, un devoto me dijo que el Divino Baba hacía que la Verdad fuese muy sencilla. Normalmente, la gente prefiere caminar en círculos, en vez de caminar hacia adelante en línea recta. Por ello, a veces, encuentran que la Verdad es demasiado simple y piensan que no vale la pena el esfuerzo. El mar tiene olas turbulentas sobre su superficie. Nuestra atención se fija en las olas, que aparecen y desaparecen. Si, por el contrario, pensáramos en lo que está debajo de las olas, nos daríamos cuenta de la quietud del agua profunda. Este ejemplo se aplica a nuestros pensamientos. Los pensamientos, generados por deseos, son la causa de mucha confusión y turbulencia mental.

Tienen que ser reprimidos para que la mente se aquiete y calle. Sólo se puede experimentar la Consciencia cuando la mente está pura y quieta.

A un Sabio Hindú le hicieron una pregunta crucial: "*¿Qué es el Atman?*" Él contestó: "*La pregunta en sí misma contiene la respuesta*". Lo que ES, es *Atman*. Lo que existe es *Atman*. Para ser su verdadera existencia y retirarse en el Puro Ser, deben realizarlo.

El pensamiento y las acciones son temporales; son burbujas u olas en el océano del Ser. La Consciencia Pura es nuestro estado natural, la corriente oculta debajo de los estados de estar despiertos, dormidos o soñando. Ser, sin accesorios limitantes, es estar en un estado de Éxtasis, intenso y claro, tanto en el momento que se experimenta como cuando se recuerda él mismo. Es consciencia sin contenido. En ese estado, es imposible hacer esfuerzo alguno.

La verdadera consciencia (*Sphurana*) es una experiencia eternamente fresca de unidad, totalidad y gozo. Es un asunto de sensaciones, no de raciocinio ni pensamiento. Cuando los pensamientos cesan, se siente repentinamente la consciencia **YO SOY** (*Sphurana*) y la misma continúa como una consciencia sin pensamientos.

Estos momentos dorados, en los que el que percibe y el objeto percibido se pierden, son experiencias conocidas para los amantes, las madres y sus hijos, los devotos extáticos, los héroes en acción y los amantes de la poesía y la música.

¡La tristeza nos golpea! ¿Realmente, quién es el que siente la tristeza?

A veces, sentimos tristeza y pena porque nuestros seres queridos están enfermos. Cuando ello ocurre, es el momento adecuado para preguntarnos algo muy sencillo: "*¿Quién siente tristeza?*" La respuesta, naturalmente, será "*la mente*". Es en ese momento cuando debemos tratar de distinguir entre la mente y aquello que está detrás de ella. Lo que perdura es permanente. Lo que viene y va no es permanente. Ahora bien, si podemos distinguir entre lo permanente y lo impermanente, esa distinción es un gran paso hacia la Verdad Absoluta. Y vale la pena intentarlo. Se puede disminuir el dolor.

La mayoría de las personas están imbuidas en el reino de la relatividad de la vida cotidiana. Se emocionan demasiado con el amanecer y el atardecer. Prácticamente, se pasan la vida entera centradas en lo pasajero. Con

esta actitud, es muy difícil retirarse del espectáculo diario. Éste es el obstáculo principal de la práctica. Pues aún cuando uno experimente lo que está detrás de la mente, aquello que es permanente y en cuya presencia todo ocurre o no ocurre, trata de ignorarlo. La atención de la mente se distrae hacia las cosas pasajeras. Para mayor información sobre este tema, le recomendamos al lector que lea los Discursos del Divino Baba (*Lluvias de verano en Brindavan 1990*).

El orador fue elogiado por su forma sencilla de explicar las cosas. La gente quiere escuchar enseñanzas profundas, como las que aparecen en las Escrituras: "*Cuando uno realiza la Verdad absoluta, ve billones de soles*". Para los ojos, es muy peligroso ver el sol físico durante pocos segundos. Si uno hace esto, enceguece. ¿Cómo se puede ver billones de soles? Diferentes personas usan palabras distintas para describir la Verdad, pero ésta es inmutable.

Uno puede quedarse dormido tratando de practicar la Auto-indagación, ¿cómo se puede evitar esto?

Al principio, la mente puede dormirse. Después de cierta práctica, una vez que ha fortalecido la concentración, debe ser capaz de mantenerse despierto.

Las tres "P" necesarias para hacer florecer el esfuerzo espiritual son: Práctica, Perseverancia y Paciencia. Uno debe hacer un esfuerzo serio para unir sus pensamientos, palabras y acciones a fin de tener éxito. La gente no hace este esfuerzo porque no siente la *necesidad* de hacerlo. No hay la intensidad del sentimiento que se tiene al buscar afanosamente algo material, algo en la esfera de la vida relativa, porque se considera que la vida material es más importante que la espiritual. Cambien el orden de importancia. Se debe practicar no sólo en la vida espiritual, sino también en la mundana. Es así como se puede cambiar el *interés* y la *atención* de lo relativo a lo Absoluto.

A veces, me pregunto qué estoy haciendo aquí. ¿Cuál es la solución a esta interrogante?

Usted se formula esta pregunta porque no está claro en cuál es el propósito de la vida. El propósito de la vida es realizar a Dios, sumergirse en Dios o darse cuenta que el ego es algo que no existe. Esto fue explicado anteriormente cuando hablamos de la rendición y de la *auto-indagación*. La palabra "*a veces*" utilizada en la pregunta implica que está cambiando, que no tiene estabilidad. Procure estabilizar y purificar la mente. Cuando logre esto, la pregunta desaparecerá.

Con frecuencia, Swami dice que el sacrificio es más dulce que los caramelos. ¿Qué quiere decir con esto?

El Divino Baba siempre dice que uno obtiene más felicidad si es desinteresado. Pese a ello, creemos que sólo el egoísmo puede aportarnos felicidad. Imaginamos que el aferramiento es la felicidad, mientras que dar no lo es. Victor Hugo, un escritor francés, escribió: "*La vida es dar, no tomar*". El disfrute de la vida es dar, no obtener. Las acciones egoístas dejan huellas y sus consecuencias tienen que ser enfrentadas durante el transcurso del tiempo.

Algunas personas le han preguntado a este orador: "*¿Cómo desarrolló usted la fe en Satgya Sai Baba?*" La forma en que se desarrolla la fe no puede ser explicada con palabras, pues es algo inexplicable. ¿Cómo se enamora uno de una persona? ¿Cómo se puede racionalizar eso? Simplemente ocurre. Lo mismo ocurre con el Amor y la Fe Divina. Muchas personas preguntan por qué el Divino Baba hace milagros. Él hace milagros para que uno pueda cultivar más amor por lo Divino.

¿Le da Bhagavan mucha importancia a la pureza de la comida y su relación con la Pureza de la Mente?

Sí, la comida *sátrica* es un factor importante en la

purificación de la mente. La pureza mental es necesaria antes de adoptar cualquier práctica espiritual. No sólo hay necesidad de pureza en la comida, sino también hay necesidad de pureza en lo que escuchamos y vemos. Uno siempre debe ver cosas buenas, hacer cosas buenas y ser bueno. La pureza es importante en todos los aspectos de nuestra vida.

Sus charlas son de gran ayuda para sus oyentes. ¿Cómo podemos expresarle nuestra gratitud?

El orador es sólo un instrumento, así que ¿qué se le puede dar de vuelta a un instrumento? Tienen que practicar la espiritualidad. Entenderla. Eso hará feliz a este orador y con ello, es suficiente. Siempre deben tener en cuenta la presencia eterna de aquello que perdura perennemente. Llámenlo *Dios, Allah, Atman*. Fijen su atención en eso. Nuestro sentimiento o interés en Aquello no es suficientemente intenso. Tenemos que desarrollar este interés. Algunas personas se rehusan a practicar aquello que hace felices a todos. Por ejemplo, si una mujer está cocinando y ustedes quieren aprender a cocinar, tienen que pararse cerca de ella para aprender. La cocinera no perderá nada por ello. Ella se contentará de que ustedes quieran aprender. Asimismo, la Verdad puede ser compartida con todos,

no importa cuál sea el lenguaje que se hable. El único lenguaje que conoce el corazón es el lenguaje del silencio.

¿Qué quiere decir Swami cuando dice: "Amen a todos, sirvan a todos"?

"Todos" significa amar a todos y a cada uno de nosotros. Sólo se puede amar Aquello que existe. Debemos ver y amar la Divinidad en todo el mundo. No obstante, queremos ver la separación en todos. Queremos enfatizar la diferencia con nombres y formas. Con esta actitud, nunca podremos amar y servir a todos. Veán un sólo *Atman*, una Divinidad y automáticamente amarán y servirán a todos. La mente no lo permite. La mente nos obliga a regresar a nuestros frecuentes pensamientos. Por ello, es necesario la estabilidad y purificación de la mente para dirigir correctamente la vida mundana y espiritual.

El ego y el ser

*«La liberación es del Yo limitado,
no para el Yo limitado»*

De la misma manera en que uno distingue claramente el sol de la nube que lo oculta, se puede distinguir el Ser del ego y experimentarlo directamente. El Ser se refleja en la mente, la cual está engañada por la ignorancia, y el reflejo se presenta como el ser individual empírico y cambiante.

La mente debe repetirse constantemente: *"Soy el testigo. Conozco y veo el objeto y las actividades. Permanezco consciente y éstos son inconscientes. Sólo el Brahman es real. Todo lo demás es irreal"*. La práctica termina cuando uno se da cuenta que todos los objetos son inconscientes,

conformados por nombres y formas.

Los pensamientos obstruyen la experiencia de la Consciencia. La indagación (*Vichara*) puede eliminar esta obstrucción. La Consciencia es el vínculo entre el sujeto y el objeto en cada experiencia. El *Nirvana* es el estado en el que no existe el sentido de la separación y en el cual el ego está sumergido en su fuente. Indaguen en la naturaleza de esa Consciencia que se conoce a sí misma como Yo, y ello los llevará, inevitablemente, a su fuente en la cual percibirán la distinción entre el cuerpo inconsciente y la mente. En ese momento, la mente aparecerá en su total pureza, como la inteligencia perennemente presente, que se apoya a sí misma, y crea y llena su creación, permaneciendo más allá de ésta, inalterable e inmaculada. La unión absoluta del Ser individual con el Ser Supremo se experimenta en el plano de la Consciencia. Cuando se elimina la dualidad, sólo queda el *Brahman Supremo*. Sólo aquél que ha logrado esta experiencia, puede conocerla. El mundo no puede ser visto ni en la total oscuridad de la ignorancia, como cuando dormimos profundamente, ni en la luz absoluta del *Atman*, como en la Auto-realización. Cuando la mente, el reflector, se hunde en su fuente, ya no hay consciencia como reflejo, sino sólo consciencia. La luz es un vínculo entre el que percibe y lo

percibido. En la oscuridad, no hay quien perciba, ni objeto percibido ni percepción.

Debemos practicar la pregunta "*¿Quién soy yo?*" continuamente mientras estemos despiertos. No debemos limitar esta práctica a media hora en la mañana y media hora en la noche. Durante este ejercicio, uno debe interrumpir sus pensamientos, no seguirlos. En cualquier momento durante el día, cuando aparezca un pensamiento, cada vez que surja una reacción, cuando aparezca el deseo de dar una opinión o comentar sobre algo, inmediatamente debemos llevar la mente a su estado original y tratar de descubrir a quién le pertenecen esas ideas. Al hacerlo, podremos distinguir entre el ego y la profundidad imperturbable del silencio que es el Ser. El falso "*Yo*" aparece y se oculta. El Ser es iluminación constante. No le presten atención alguna al ego y sus actividades.

La siguiente historia es importante. Había una vez, un rey y una reina que disfrutaban de la vida mundana en su reino. Pasado un tiempo, la reina se preguntó cuál era el objetivo de la vida y en qué forma era la vida humana distinta de la de los animales. "*Si la vida es sólo para que disfrutemos de los objetos y para que vivamos complaciendo los sentidos, entonces no hay diferencia alguna*", pensó.

La reina meditó sobre sus preguntas durante cierto tiempo. Luego, comenzó a practicar la *Auto-indagación*. Con el transcurrir del tiempo, la reina se iluminó y las cosas mundanas pasaron a serle indiferentes. El rey notó lo que le ocurría a la reina. Le preguntó cuál era el motivo por el cual ya no le interesaban los placeres mundanos. Ella le dijo que había practicado la *Auto-indagación*. El rey decidió abandonar el palacio, el reino, su esposa, su familia y marcharse al bosque a practicar la *Auto-indagación*. La reina asumió el reino de su esposo. Se fue a buscarlo disfrazada de sabio. El rey se sintió feliz de haberse encontrado con un sabio y lo saludó apropiadamente. El sabio le preguntó por qué se estaba quedando en el bosque y también le preguntó sobre sus prácticas espirituales. El rey le respondió: "*Dejé mi reino, mi palacio y mi familia. He renunciado a todo, excepto a las necesidades más básicas, tales como una choza en la cual duermo y una jarra de la cual bebo agua*". El sabio le dijo: "*No has renunciado a todo*". El rey dijo: "*Lo único que tengo es esta choza. La quemaré y con ello, se acabarán todas mis pertenencias*". El sabio le dijo que eso tampoco era la verdadera renuncia. El rey dijo: "*La única otra cosa que tengo es mi cuerpo físico. Si usted cree que eso es lo correcto, saltaré de estas rocas y acabaré con él*". El sabio le dijo que el cuerpo no había hecho nada malo y que por tanto, no había necesidad de matarlo. "*A lo que no ha renunciado es,*

a aquello que declara que ha renunciado a todo: el ego, el cual cree que es el hacedor". Fue entonces cuando el rey se iluminó y regresó a su reino y a su esposa.

Bhagavan Baba dice que Dios está en ti y no en los libros. El Divino Baba nos ha dado dos ejemplos que describen cómo podemos experimentar el Ser. (1) El Ser siempre está allí. Lo único que tenemos que hacer es quitar el velo que lo cubre. Es como el fuego que está cubierto de cenizas. Cuando uno sopla sobre los carbones, el fuego aparece. (2) Cuando un pedazo de tela blanca se ensucia por el uso, recobra su color original al lavarlo. Del mismo modo, debemos quitar el sucio que esconde el Ser de uno mismo. El sucio son nuestras malas tendencias. Adoptar una práctica dada es más importante que quedarse sin hacer nada.

La mayoría de nosotros sufre en la vida debido a nuestra errónea identificación con el cuerpo. Bhagavan Baba nos aconseja en Sus discursos y conversaciones que busquemos nuestra verdadera identidad, que descubramos quiénes somos realmente. La *Auto-indagación* es considerada un camino directo que duda directamente de la existencia del buscador. Lo único que tenemos que hacer es destruir el concepto errado del "Yo". Usualmente, cuando le preguntamos a alguien quién es, la

persona interpelada contesta: "*Yo soy tal y tal; soy esto y esto, soy alto, soy bajo, tengo preocupaciones o soy feliz*". Es el ego el que dice: "*Soy esto, soy aquello*". El cuerpo es denso y la mente es sutil. Dada su sutileza, refleja la luz del *Atman* y se considera independiente, olvidando de esta manera, su origen y sustento. La mente funciona gracias al Unico Poder Supremo. En vez de sumergirse en su propia fuente, usa el Poder Divino para satisfacer sus deseos.

Cuando la identidad del ego, el cual no es un ser independiente, se busca, éste desaparece. La liberación es *del "Yo"* individual, no *para* el "*Yo*" individual. El Ser es como el espacio infinito o como el cielo. Al usar términos relativos, decimos el cielo de India, de Pakistán, de China, etc., pero el cielo es sólo cielo. La individualidad es un mito de nuestra imaginación y aparece cuando el Ser infinito parece estar identificado con el cuerpo limitado. Individualizar lo indivisible es como dibujar líneas sobre el agua. El *Atman* es la base del mundo relativo y al mismo tiempo, lo trasciende. El *Atman* es aquello de donde surgen todas las cosas y es aquello a donde todas las cosas regresarán. El *Atman* es eterno. Permanece inmutable, sin ser afectado por lo que aparece o desaparece en él. Todo lo que parece existir no existe fuera del *Atman*.

Uno sabe que existe. Uno no puede negar su propia existencia, porque para negarla *uno* tiene que estar allí. Se experimenta esa Existencia Pura cuando la mente está tranquila, en un estado en el que sólo sabe que es **YO SOY**. Si uno mira atentamente hacia dentro y observa cómo surge y se oculta la noción del Yo, puede experimentar intuitivamente aquello que no surge ni se oculta. Bhagavan Baba dice que uno puede dudar de Dios, pero no puede dudar de su propia existencia. La Consciencia que está en Dios es la misma que existe en todo ser humano.

Visión

sin principio ni fin

*«Todo lo que aparece
está destinado a desaparecer.
Aférrense a Aquello en lo cual
todo surge y se oculta»*

La creación no es independiente de su substrato, del mismo modo en que una película no puede ser vista sin una pantalla. La proyección parece real, aún cuando es una ilusión. El mundo es tan colorido y atractivo que es difícil dejar de ser atraído por él. Hacer que las personas desvíen su atención del mundo y que la centren en el que ven, en el observador, es considerado una ilusión.

Al principio, uno practica la espiritualidad mentalmente. Uno se imagina que Dios es un objeto sobre el cual debe meditar. Uno se queda en esta meditación y llega al punto en el cual se acerca a Él. Cuando eso sucede, la atención es transferida del objeto de la meditación al Corazón Espiritual, en otras palabras, pasa de la cabeza al corazón. Cuando la atención finalmente está centrada en el Corazón, el cual es el lugar del Ser-Consciencia, se produce la fusión con la Realidad, que es la verdadera naturaleza del hombre.

En el viaje hacia la meta final, hay varios obstáculos, entre los cuales, los más importantes son las tendencias (*Vasanas*) de la mente. Ellas nos hacen imaginar que estamos separados del *Atma Divino*. Esta sensación de separación sólo desaparece con la práctica de la *Auto-indagación*, *Devoción* y *Amita hacia nuestro verdadero ser*.

Al pensar más en Dios que en el mundo podemos dominar, y finalmente, eliminar las tendencias. Se llega a un punto en el cual la mente, sin perder su capacidad para funcionar en el mundo, se transforma en el *Atma Divino*. Lo que pierde la mente es su apego, su estrechez y sus limitaciones.

La gente habla de sus experiencias como si fuesen

Al principio, uno practica la espiritualidad mentalmente. Uno se imagina que Dios es un objeto sobre el cual debe meditar. Uno se queda en esta meditación y llega al punto en el cual se acerca a Él. Cuando eso sucede, la atención es transferida del objeto de la meditación al Corazón Espiritual, en otras palabras, pasa de la cabeza al corazón. Cuando la atención finalmente está centrada en el Corazón, el cual es el lugar del Ser-Consciencia, se produce la fusión con la Realidad, que es la verdadera naturaleza del hombre.

En el viaje hacia la meta final, hay varios obstáculos, entre los cuales, los más importantes son las tendencias (*Vasanas*) de la mente. Ellas nos hacen imaginar que estamos separados del *Atman Divino*. Esta sensación de separación sólo desaparece con la práctica de la *Auto-indagación, Devoción y Amor hacia nuestro verdadero ser*.

Al pensar más en Dios que en el mundo podemos dominar, y finalmente, eliminar las tendencias. Se llega a un punto en el cual la mente, sin perder su capacidad para funcionar en el mundo, se transforma en el *Atman Divino*. Lo que pierde la mente es su apego, su estrechez y sus limitaciones.

La gente habla de sus experiencias como si fuesen

reales. Son sólo ilusiones mentales. Cuando la mente se detiene un momento y permanece vacía, sin pensamientos, nos sentimos felices. Por tanto, debemos darnos cuenta que esos estados de "*elevación*" y "*felicidad*" no provienen de los objetos externos en sí. Sin que nosotros lo sepamos, la mente, en una fracción de segundo, se ha sumergido en su Fuente y extraído de ella el éxtasis que experimenta.

Las visiones pueden aparecer y desaparecer. La siguiente historia aclara la importancia del discernimiento fundamental. Un discípulo de Sri Ramana Maharishi estaba orando frente al retrato de su amado Dios Krishna. Ramana, repentinamente, apareció a su lado y le dijo: "*Si quieres ver a Krishna, repite este Mantra continuamente*". El discípulo comenzó a repetir el *Mantra* inmediatamente. Sin embargo, como tenía algunas dudas decidió ir a visitar a su maestro para aclararlas.

— "*Bhagavan*", le preguntó, "*¿fue usted realmente quien me enseñó el Mantra?*"

— Ramana contestó: "*Hmmm-mmmm*".

— "*¿Debo continuar repitiéndolo?*" preguntó el discípulo.

— "*Si tu corazón te lo ordena*", dijo Ramana.

Desde ese momento, el discípulo se dedicó a repetir el *Mantra* con tal diligencia y afán, que cada vez que veía a alguien aproximársele para hablarle, él se iba, pues temía que tuviese que interrumpir, aunque sea por un momento, la repetición de la sagrada fórmula en la que había puesto todas sus esperanzas. Finalmente, un día ocurrió el milagro. Krishna se paró delante de él y era tan real, como lo son ustedes en este momento, Krishna apareció como un joven cuyo cuerpo y sonrisa no pueden ser descritos con palabras. El discípulo sintió un gozo en el alma que nunca había sentido antes. Lo que había deseado toda su vida se había hecho realidad. En su siguiente visita a Ramana, le dijo a su maestro: "*Por la gracia de Bhagavan, he visto a Krishna*".

— "*¡Ah, sí! ¡De modo que Krishna vino!*" le contestó Ramana.

— "*Sí, Él apareció delante de mí. ¡Qué dicha!*"

— "*¿Y se fue?*" preguntó Ramana.

— "*Sí, naturalmente*", le contestó el discípulo, un poco sorprendido.

— "*Oh, oh*", murmuró Ramana con una sonrisa.

El discípulo continuó repitiendo el *mantra* y su devoción hacia Krishna adquirió aún más fervor. ¿Quién sabe? Quizás, algún día, Krishna lo visitaría nuevamente. Efectivamente, un día, en el mismo lugar, el discípulo vio una figura delante de él mientras le estaba ofreciendo flores e incienso a Krishna. Él no entendía que pasaba, pues la figura no era Krishna con Su flauta, ni era Radha, la amada de Krishna. Era Rama con Su arco y flechas, acompañado de Su hermano Lakshmana. Completamente perplejo, el discípulo consultó al *swami* más renombrado de Madras. Nadie le pudo explicar por qué Rama había aparecido, cuando él había estado rezando por y esperando a Krishna. Era Krishna quien lo había embrujado. El discípulo se preguntaba por qué Krishna había jugado con él de esa forma. Tan pronto como pudo, el discípulo volvió a visitar a su Gurú y le contó lo que había sucedido. Luego, le preguntó: "*¿Puede explicarme lo que me pasó?*"

Ramana sólo sonrió y dijo dulcemente: "*Krishna te visitó y luego se fue. Rama hizo lo mismo. ¿Por qué gastas tu tiempo con dioses que vienen y van? ¿Acaso no has entendido que el Japa, los Mantras, los rituales y las oraciones son excelentes hasta cierto punto, pero que llega el momento en que debes abandonar todo eso? Debes dar un paso más hacia adelante. Al dar ese paso, encontrarás lo Real. Sólo cuando has*

dejado todo atrás, hasta los mismos dioses, podrás tener la visión sin principio ni fin, la visión del Ser Último".

Desde ese momento, el devoto de Krishna dejó de adorar la forma de ese Dios. En lo profundo de su corazón ahora brillaba la visión de la Realidad siempre presente. Él había querido ver a Dios. Finalmente, cuando Dios se le reveló, la revelación fue tan estrechamente íntima que le era casi imposible dirigirse a Él como un ser distinto a sí mismo. Por tanto, la "*Única Luz*" brilló dentro del centro de su Existencia.

El Ser, completamente libre, no necesita de nada más, ni siquiera de la intervención de la mente. Ésta debe ser eliminada, pues sólo durante el estado en el que no hay mente se puede experimentar el verdadero Ser. Es cierto que el Ser se relaciona con el cuerpo, pero también lo supera, del mismo modo en que supera la mente y los pensamientos. Uno debe prepararse para esta experiencia directa con el Ser. Consciencia es dirigir nuestra atención hacia el intervalo entre dos pensamientos. La Consciencia existe sin pensamientos, pero los pensamientos no pueden existir sin Consciencia.

En una de Sus entrevistas, el Divino Baba abrió su mano para mostrar su palma y dijo: "*¿Qué hay aquí?*"

Nadie contestó. Le pidieron a Baba que diera la respuesta. Él dijo: "*Todo está aquí*". Luego, agregó: "*Lo que sea que está allá (apuntando al mundo exterior) no es nada*". En otras palabras, el observador es permanente. Lo observado es temporal. Cualquier cosa que aparezca en un minuto y desaparezca al siguiente es sólo un espejismo, una ilusión. No es real. Cuando aparece, parece real; cuando desaparece, deja de serlo.

La mayoría de las personas tienden a pensar que la Realidad es externa a ellos. Uno le presta atención al mundo dejando que la mente se extravíe afuera. La práctica espiritual nos lleva a darnos cuenta que la mente y el cuerpo emanan de la Consciencia. Las cosas que aparecen y desaparecen, como las visiones y los pensamientos, son externas a nosotros. Hasta el que está pensando puede ser observado como objeto. Cuando uno sabe que el mundo externo es un mito, es más fácil desapegarse de él. La quietud de la mente junto con la Consciencia constituyen la meta de todas las prácticas.

El movimiento de la consciencia reflejada

*«El mismo poder Divino
que aparece como un Gurú y
que empuja desde afuera
está, en silencio,
halando desde adentro»*

Aquéllos que están preparados o que han hecho alguna práctica espiritual en la cercanía física de un Maestro como Bhagavan Baba, sienten que su mente es empujada desde afuera hacia dentro. Desde adentro, ese mismo Poder Divino está halando la mente hacia sí misma. Cuando ello ocurre, la mente se torna absolutamente quieta y libre de pensamientos. Apartar los pensamientos para que la

atención se dirija hacia la Fuente constituye el papel más grande que juega el Gurú, Dios o cualquier Ser Espiritual. Adentro, el verdadero Ser está esperando por nosotros, en silencio. Conocer el Ser es ser la única realidad, por tanto ¿a qué le tenemos miedo? Aún sin la presencia física de un gran Maestro, uno puede practicar el retiro de los pensamientos de todo lo externo. Puede que la mente sienta un vacío al principio. Es una oscuridad mental porque la mente siente la ausencia de pensamientos como un vacío. A medida que la mente profundiza más hacia su Fuente, se sumerge en Aquello. Y entonces, termina el juego.

Al principio, uno ve al Ser como un objeto. Luego, lo ve como un vacío y después como el Ser. Es tan sólo al final donde ya no existe el ver sino el ser.

Cuando vean el vacío, lleven su atención hacia el observador, es decir, hacia la Consciencia que ve el vacío. Conózcanse a sí mismos como la *Existencia y Consciencia Absoluta* inmutable, como la luz que nunca se debilita. Liberación significa estar consciente del Ser. La meditación en el centro del Corazón es sólo una práctica, no una investigación. Sólo el que medita en el Corazón puede permanecer consciente cuando la mente ha dejado de ser activa y permanece quieta. Cuando la

mente está quieta y sin pensamientos que obstruyan la Consciencia, no hay necesidad de sumergirse en el interior. La idea de "*Yo soy el cuerpo*" es común tanto para el *Jnani* como para el *Ajnani*. La persona ignorante (*Ajnani*) sólo se identifica con el cuerpo. La persona sabia (*Jnani*) ve todo como el Ser.

El conocimiento real trasciende tanto el conocimiento como la ignorancia. Allí no hay objeto que tenga que ser conocido. Permanecer en sí mismo, como Ser, es contemplar esto. El pensamiento postula tres principios: individuo, mundo y Dios. El Uno, el único, aparece como si fuese tres. El ego dice que los tres son realmente tres. Eliminen el ego y permanezcan en su verdadera naturaleza. Más allá del alcance de aquéllos que experimentan los tres estados, está el estado de "*sueño en vigilia*" conocido como *Turiya*, que significa la experiencia trascendente. Puesto que sólo este estado es real y los otros tres son irreales, conocer el *Turiya* en sí mismo, está más allá de los tres estados de la mente. El *Atman* o verdadero Ser le da luz a la mente y brilla desde su interior como su substrato. Cuando la vasija se rompe, su espacio interno se funde con el externo. Del mismo modo, cuando muere el cuerpo físico, el espíritu se funde con el *Absoluto*. El Ser mora en todos y todos moran en el Ser.

Un devoto de Krishna le encomendó a un orfebre que hiciese una estatua de oro de Krishna. Luego, recordó que Krishna amaba las vacas, así que también le encomendó al orfebre una vaca de oro. Como Krishna amaba los pavorreales, el hombre ordenó la elaboración de un pavorreal dorado. Colocó estas figuras en su altar. Con el pasar del tiempo, el hombre rico se hizo pobre y tuvo que vender las estatuas de oro. Fue a casa del orfebre y le ofreció la estatua de Krishna. El orfebre pesó la estatua y le dijo: *"Te doy 60.000 rupias por ella"*. Luego, el hombre le ofreció la vaca. El orfebre nuevamente pesó la estatua y dijo: *"60.000 rupias"* y lo mismo ocurrió con el pavorreal. El devoto se enfureció y le dijo: *"Tonto, ¿estás ciego? ¿Acaso no puedes ver que esa estatua es Krishna y que esas otras figuras son apenas una vaca y un pavorreal? ¡Y me estás ofreciendo el mismo precio por todas las figuras!"* El orfebre dijo: *"Señor, a mí sólo me preocupa la esencia, la cual es oro. Usted es quien le da importancia a los nombres y las formas"*. Esto ocurre con todo. En vez de alimentarnos de las diferencias, debemos buscar la esencia, la unidad que llena todo. Es por ello que Bhagavan nos recuerda que: *"Hay una sola casta, la casta de la Humanidad. Hay una sola religión, la religión del Amor. Hay un sólo idioma, el idioma del corazón. Hay un sólo Dios. Él es Omnipresente. Estén en el mundo, pero no permitan que el mundo esté en ustedes"*.

¿Cuál es la diferencia entre el Alma y el Atman?

La pregunta, por sí sola, indica que el que la formula cree en el alma individual. Cuando uno abandona la sensación de separación, el Alma y el *Atman* pasan a ser lo mismo. Mientras exista la sensación de estar separado de la *Divinidad*, se tiene fe en la sensación de individualidad que uno llama alma individual. No hay mente ni alma individual como tal. No hay nadie que pueda morir. Sólo el cuerpo que ha nacido es mortal. Todo el mundo sabe que la muerte es una certidumbre para todos. Todo lo que nace, muere. El *Atman* no muere. El *Ser Divino* no muere. Aquí hay una persona llamada Karim. Karim es sólo el nombre del cuerpo, utilizado para que los demás puedan distinguir ese cuerpo de otros. El morador es Dios. El morador en todos es el *Ser Divino*.

¿Cuál es la diferencia entre Mente y Alma?

La mente y la llamada alma son idénticas. Se le conoce de muchas maneras como Mente, Intelecto, Cuerpo Sutil, Alma Individual y Ego. Todos estamos dotados de cuerpos sutiles y físicos que corresponden respectivamente a los instrumentos internos y externos. Ésta es la explicación correspondiente a esta

etapa. Posteriormente, uno se da cuenta que tanto lo "externo" como lo "interno" pertenecen al cuerpo.

¿Hay alguna individualidad que sobreviva cuando uno muere?

Aún en este momento no hay individualidad. Sólo existe nuestra noción de ella. Lo que sobrevive son nuestras tendencias. Es por ello que Bhagavan Baba le dice a todo el mundo que tengan menos inclinación por el mundo. Para tener menos pensamientos, disminuyan sus tendencias y deseos.

El nombre de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba se ha divulgado a través del mundo. Algunas personas prejuiciadas que no lo conocen y ni siquiera lo han visto, disuaden a otras de visitar Puttaparthi. Dicen que esto es un movimiento nuevo, una nueva ola. Tengan todos la seguridad que esto no es nuevo. Lo que Baba enseña es la Verdad. Él fomenta la realización del *Atman*. Él enseña a todos los que se le acercan sobre el Verdadero Ser. Ésta es la enseñanza suprema que contienen todas las religiones.

Lo que mueve es el *aditamento sobrepuesto* (las tendencias de la mente). Este movimiento de la Consciencia

reflejada es adscrito por el ignorante a la Consciencia misma. Por tanto, surge la noción errónea del hacedor. La luz reflejada de la Consciencia no toca el "Yo". La mente proyecta sus tendencias latentes como objetos de un juego de sombras mientras estamos despiertos o soñando. El *Jiva* confunde este espectáculo con lo real. Al suceder la realización, se comprueba que la identificación del ego con la Consciencia reflejada es falsa. La identificación del ego con el cuerpo deja de existir cuando se destruyen las tendencias latentes. La identificación del ego con el testigo se rompe cuando se descubre, por experiencia, que nada toca al Ser. La sobreposición crea las limitaciones del individuo en el *Absoluto*.

Algunas personas tienen más fe en el mundo que en la Realidad de la Consciencia. Ellas se imaginan que la Consciencia depende de un cuerpo para ser revelada, mientras que la verdad es justo lo contrario. El cuerpo depende del *Atman*, pues es este último su soporte y anclaje. Debemos dejar de considerar lo observado como algo más real que su base. La luz y la oscuridad, la sabiduría y la ignorancia no pueden coexistir. Todo el mundo está consciente de la cuerda o de la culebra. Si uno enfoca su mente en Dios entonces, ésta automáticamente se desvía del mundo.

En el *Gita* se dice que uno debe deshacerse de la sensación de ser el que hace las acciones para sacar de raíz el apego a la recompensa por la acción. Krishna le aconseja a Arjuna que actúe como instrumento de Dios, cultivando la renuncia *en* la acción y no *de* la acción. Continúen realizando sus deberes en el mundo, no importa si son grandes o pequeños, pero manténganse impertérritos y despreocupados de las consecuencias de sus acciones. El ego debe ser disminuido hasta que sea totalmente anulado. El fin del ego no resulta en muerte, sino en inmortalidad.

Para mantener la mente quieta, contemplen el *Atma*, el Ser Real que corresponde al Sol que brilla a pesar de las nubes pasajeras. Asimismo, dejen que la mente permanezca en el *Atma* y que reconozca todo lo demás como temporal e irreal. Los pensamientos correspondientes a problemas mundanos vienen y van como nubes pasajeras. El Verdadero "*Yo*" se mantiene inalterado. Cuando se abandona la noción de "*Yo soy el cuerpo*", el ego se retira a su fuente naturalmente. Se pueden eliminar las tendencias mentales haciendo que la mente permanezca en el Ser. Ésta es la práctica. La culminación es la permanencia como Ser.

"Del mismo modo
en que las nubes ocultan al Sol,
la ignorancia nos oculta
la Divinidad"

"Dios está tan lejos de ti
como tú lo estás de ti mismo"

"Cuando se alejan del Sol,
la sombra cae delante de ustedes
y no pueden sobrepasarla.
Cuando caminan hacia el Sol,
la sombra cae detrás de ustedes.
¡El Sol es Dios!..."

"Dios es uno
y es el mismo en todas partes"

"¿Cuál es el propósito de la vida?
El propósito de la vida
es realizarse a sí mismos.
Conózanse a ustedes mismos"

"Desarrollen una visión amplia.
Dios es impersonal"

Sai Baba



Fotografía tomada por Ratan Lal
durante la Conferencia Mundial de 1968.

La indagación siempre es indagación en la mente, por la mente, de la mente que se pregunta a sí misma: ¿Quién soy yo? y espera una respuesta en silencio. Cualquier respuesta dada por la mente es incorrecta. Los pensamientos deben ser eliminados. Cuando surjan pensamientos, debemos preguntarnos: "¿A quién pertenecen estos pensamientos?" En estas transcripciones de las charlas que Ratan Lal le ha dado a los devotos a lo largo de muchos años, él nos brinda una clara percepción sobre la naturaleza del viaje espiritual y su sencilla meta: Unidad de lo Divino. Estas charlas, claras, agudas y objetivas, apuntan hacia el objetivo de ser discípulo con frescura y simplicidad.



Júpiter
EDITORES C.A.

ISBN 980-6405-25-0



9 789806 405257