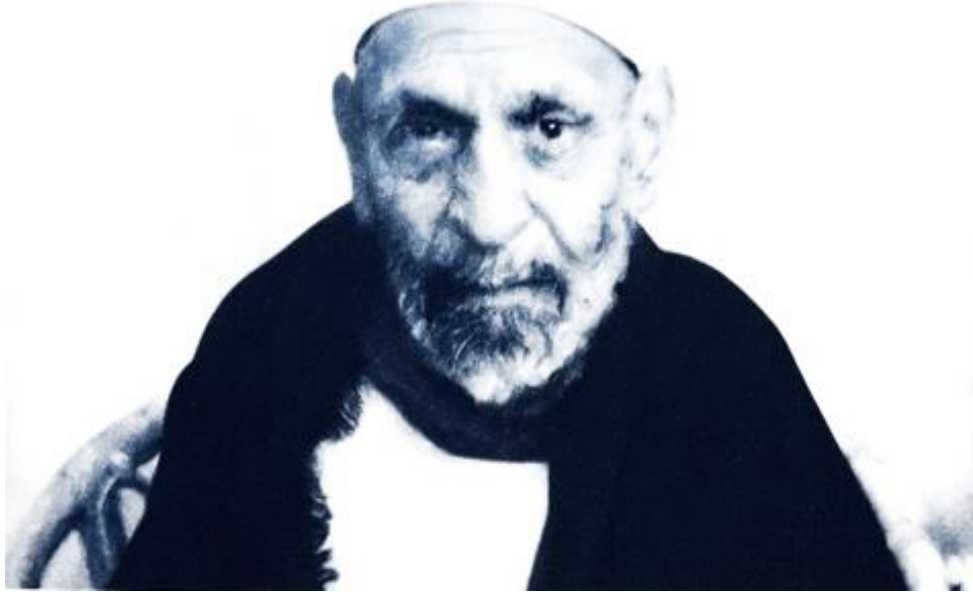


YO SOY YO



Sri Ratan Lal

*El ego tiene que sacrificarse
para que la Naturaleza divina del hombre
pueda manifestarse.*

*«Mío» es muerte, «no mío» es inmortalidad.
La renuncia resulta en paz.*

*La llave dorada del desapego
abre la cerradura
que mantiene cerrada la puerta del Cielo.*

Sri Sathya Sai Baba

YO SOY YO



© Ratan Lal

Segunda edición revisada, 2002

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida, en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, cinta o cualquier otro) sin el permiso previo por escrito de Sri Ratan Lal. Aquellos que copien citas o hagan reseñas pueden citar pasajes breves.

Publicado por
Sri Ratan Lal

Impreso en
Brindavan Printers & Publishers Pvt. Ltd.

BANGALORE - 560 004 • INDIA
Teléfono: 2224484

DISTRIBUIDO POR SATHYA SAI BOOK CENTER OF
AMERICA
305 W. FIRST STREET.
TUSTIN, CA 92780, EE. UU.
714-669-0522

La maravillosa técnica de la autoindagación se presenta de forma sucinta, con sus paradojas convertidas en herramientas para facilitar la comprensión intuitiva. La mente pregunta: «¿Quién soy yo?», pero el Ser responde: «Yo soy Yo» ¡porque no hay mente! Duda del que duda, busca al que busca y renuncia al que renuncia, para que se manifieste la Verdad.

Este poderoso libro se divide en tres partes para mostrarte quién realmente eres. Comienza con sencillas historias espirituales que quedan grabadas en la memoria fácilmente. Después, Ratan Lal nos prepara para un entendimiento más profundo del ego y el Ser. Finalmente nos lleva a la esencia de las enseñanzas de Bhagavan.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9
PRÓLOGO	11
PREFACIO	13
«YO SOY YO».....	15
PARTE I - HISTORIAS ESPIRITUALES.	17
El rey y el bufón	17
Sin atajos.....	17
El Señor Vishnu se esconde	18
Respetar a tus padres	19
La flauta del Señor Krishna	19
La eficacia de los mantras	20
Shivoham	20
La Esencia detrás de la forma.....	21
La fe cura.....	22
La Presencia siempre presente.....	22
Primero lo más importante	23
La compasión de los animales	23
La verdadera renuncia	23
La sinceridad recompensada.....	25
La humildad acompaña al refinamiento	25
De Dios a Dios.....	26
El fantasma en el bosque	27
Dios está presente en todas partes	27

Todo sucede para bien	28
Pon freno a tu mente.....	29
No persigas la sombra, aférrate a la Sustancia	30
El gurú evalúa al discípulo	31
El verdadero buscador asimila la Verdad.....	31
Cambio de punto de vista	32
El deber de los padres.....	32
Ilusión y Realidad	33
No hay que depender del ego	33
PARTE II - EL EGO Y EL SER.....	35
Identidad errónea.....	35
El pensamiento "yo" es el primer pensamiento	37
El «estado» natural del Ser	41
Consciencia	42
La autoindagación.....	44
La Visión sin principio ni fin.....	46
Rendición	47
El ego y el Ser.....	49
Aparta el "yo"	51
PARTE III - ESENCIA DE LAS ENSEÑANZAS DE BHAGAVAN. 52	
Dharma, Artha, Kama, Moksha	52
Existencia Absoluta y relativa	53
El Atma no tiene atributos ni características.....	53
Devoción a un nombre y una forma	53
Shakti	54

La satisfacción mental no es suficiente.....	54
Brahman no puede ser visto.....	55
Deber	55
Lo que uno sabe parece fácil	56
El océano en una gota	57
La alegría verdadera.....	57
Apegarse a lo permanente	58
Fe en Dios.....	59
Todo se basa en Dios	60
No hay tiempo para la práctica espiritual	61
El karma y el renacimiento	61
Observa a la mente.....	62
Las manos en la sociedad; la cabeza en el bosque.....	63
Obstáculos en el camino	63
¿Quién «realiza» qué?	63
La devoción más elevada	63
COMPRENSIÓN ÚLTIMA.	65
TEORÍA Y PRÁCTICA.	65

INTRODUCCIÓN

Sri Ratan Lal posee una habilidad única para expresar, de manera clara y poderosa, los principios fundamentales que subyacen al camino espiritual conocido como autoindagación o permanencia en sí mismo. Desde hace algún tiempo, con regularidad ha ofrecido charlas (a media mañana y de una hora de duración) a aspirantes extranjeros de diversos países que visitan el ashram de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba. De este modo, ha venido deleitando e instruyendo a devotos que se han mostrado serios y sinceros en la práctica de las enseñanzas de Baba.

Estas charlas, normalmente de carácter bastante informal, suelen tener lugar en la hermosa zona ajardinada del ashram, con el telón de fondo de unas estatuas magníficamente esculpidas, que representan la forma divina de cada una de las principales religiones de nuestros días. Muchos de los grupos procedentes de otros países que solicitan estas charlas no hablan inglés, de modo que proporcionan su propio traductor. Resulta muy estimulante ser testigo del apasionado intercambio de preguntas y respuestas que tiene lugar en estas ocasiones.

El anterior libro del autor, *«La Unidad con lo Divino»*, se basa directamente en tales charlas. En la presente obra, amplía enormemente el alcance de las charlas informales y se sumerge profundamente en la esencia de las enseñanzas de Bhagavan Baba de una manera simple y directa. Haciéndose eco de las repetidas afirmaciones de nuestro Divino Maestro, el autor anima al lector a sumergirse en una rutina de práctica regular de la técnica descrita. El enfoque es convincente y racional y, con toda certeza, será dominado por cualquiera que esté dispuesto a comprometerse cada día con unos minutos de práctica seria. No obstante, se apresura a advertir que, sin una práctica constante, el éxito seguirá siendo una idea lejana.

Además, el buen resultado en este esfuerzo no requiere retirarse de la sociedad ni reflexionar sobre innumerables textos místicos. Más bien, todo lo que se necesita es la práctica constante de volver la mente hacia dentro, hacia sí misma, debilitando gradualmente su tendencia a dispersarse hacia afuera.

El libro consta de tres partes. En la Parte I se nos presentan algunas maravillosas historias espirituales y morales que pueden leerse y repetirse una y otra vez. Con cada lectura se obtiene mayor clarificación y mayor profundización en la comprensión de la Verdad de que todo es Uno. Más aún, estas historias inducen al lector a sumergirse en un estado de reverencia que se mantiene y persiste, y lo vuelve altamente receptivo a las restantes partes del libro.

En la Parte II, el autor va directamente al corazón del asunto (por así decirlo) y ofrece una descripción detallada y sumamente esclarecedora de la naturaleza del ego y el Ser. Del mismo modo, se obtendrá un gran beneficio al hacer una lectura repetida de esta sección.

Es en la Parte III donde Sri Ratan Lal, este buscador humilde y de modales refinados, organiza para nosotros aquello que considera la esencia de las enseñanzas de Bhagavan Baba. Una vez más, la claridad de su presentación es digna de mención. Que el Divino Señor Sai nos bendiga a todos para que contemplemos seriamente este material y, lo que es más importante, para que practiquemos el Conocimiento así obtenido.

Jai Sai Ram.

—William M. Harvey

St. Louis, Missouri, Estados Unidos

PRÓLOGO

Este pequeño libro es otra ofrenda amorosa del autor a los pies de loto de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba. Es un resumen de una serie de charlas que él ofreció durante los últimos meses en Brindavan y Prasanthi Nilayam a los devotos extranjeros de Bhagavan, y que fueron amablemente compiladas por la señora Irene Larsen.

La Verdad es una: Es Lo que Es; y Lo que Es, es tal como es. Aunque esto anterior es sencillo en sí mismo, a menudo las personas tienen dificultades para entenderlo. La percepción y el conocimiento de todos los fenómenos por parte del ser consciente, solo es posible en presencia de la Consciencia a través de un proceso de división entre sujeto y objeto. Sin embargo, esta manifestación fenoménica es solo una ilusión, una apariencia en la Consciencia. La Consciencia, que no es consciente de Sí misma en su estado no manifestado, se percibe a sí misma como manifestación fenoménica, es decir, como su propia expresión objetiva.

Así, la totalidad de lo que existe es solo ese Uno, la Consciencia. Esta Verdad no es fácilmente comprendida por todos. Las enseñanzas del Avatar, los sabios y los santos son de gran ayuda en este proceso de comprensión.

Sri Ratan Lal, que practica el camino espiritual de la no dualidad, ha ayudado a muchos de sus amigos a percibir la Verdad fundamental y los ha alentado a emprender la *sadhana* [práctica espiritual] necesaria, siguiendo las pautas correctas.

La primera sección del libro trata de una serie de historias espirituales contadas por Bhagavan durante sus gloriosos discursos a lo largo de los años. Los grandes Maestros siempre han utilizado historias y parábolas en sus enseñanzas para facilitar la comprensión de las verdades que transmiten. A la mente moderna le resulta difícil comprender la Verdad. Estas historias se utilizan para hacer explícito lo que está implícito.

La segunda sección profundiza en los pensamientos transmitidos por estas historias espirituales. La tercera sección ofrece, en resumen, la esencia de las enseñanzas de Bhagavan, la Verdad final, junto con la comprensión última de la misma.

El lector encontrará que algunas de las ideas, incluso las mismas palabras, se repiten en varios lugares. Esto es necesario, ya que en cualquier exposición espiritual la repetición es importante para que el lector pueda comprender y asimilar que, independientemente del modo en que se explique, la Verdad es una.

Estoy seguro de que esta breve publicación será de gran ayuda para muchos devotos auténticos en su búsqueda espiritual.

—Dr. M. Balasubrahmanyam.

Brindavan, Whitefield

PREFACIO

El acontecimiento espiritual más grande del siglo XX es la llegada de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba. Este año celebraremos el septuagésimo quinto cumpleaños del Avatar. Durante los últimos sesenta años, tras el anuncio de su condición de Avatar como Ser Divino, Bhagavan se ha dedicado a enseñar y a responder a las oraciones de sus devotos de todo el mundo. Una característica única de sus enseñanzas es su atractivo universal para las personas que profesan diferentes religiones, así como el hecho de que atienden a las necesidades de personas que se hallan en distintos niveles de comprensión espiritual.

Los aspirantes espirituales pueden clasificarse en tres categorías. La primera categoría es la de aquellos que son como la pólvora: los que estallarán en llamas inmediatamente al contacto de una sola chispa de fuego. La segunda categoría son como el carbón, aquellos que necesitan ser avivados y aireados considerablemente antes de poder prender y comenzar a arder. La tercera categoría es la de aquellos que necesitan, como los troncos recién cortados, partirse en muchos trozos y secarse antes de que puedan encenderse.

Probablemente, el primer grupo solo necesite cualquier incidente puntual para que se desencadene el logro final [el conocimiento del Ser, o autoconocimiento]. La tercera categoría necesita pasar por diversas prácticas (como bhajans, adoración, japa, meditación, etc.) antes de poder alcanzar el nivel del segundo grupo. Es la segunda categoría la que necesita una comprensión más cercana y profunda de las enseñanzas no duales de un verdadero gurú para alcanzar la meta.

Aunque en un momento dado el primer grupo pueda estar compuesto solo por unas pocas personas, en el segundo grupo el número puede ser considerable. En la tercera categoría el número puede ser enorme. Esto tiene que ser así si se considera que el ser humano debe realizar mucho esfuerzo y práctica para ascender por la escalera espiritual.

Es interesante observar que Bhagavan Baba ha sido capaz de satisfacer las necesidades de las tres categorías de aspirantes espirituales. Esto solo es posible únicamente para un Avatar, ya que solo Él conoce el nivel de comprensión y madurez de cada ser humano. Esto puede apreciarse solo cuando comprendemos que un Avatar es una manifestación especial de la Superconsciencia. Aparentemente, el presente Avatar se ha manifestado con el propósito específico de la elevación espiritual de la humanidad, y también para el cumplimiento del propósito del nacimiento humano.

Es para mí una gran fortuna que, por la Gracia de Bhagavan, haya podido comprender y practicar a mi manera las enseñanzas no duales de Bhagavan. Durante los últimos cinco años —por su Gracia— he compartido mis reflexiones con otros devotos, especialmente con aquellos que provienen del extranjero. Algunas de estas charlas han sido recopiladas y publicadas por algunos de los oyentes.

El presente volumen comprende algunas de las conversaciones ofrecidas en Brindavan y Prasanthi Nilayam, amablemente compiladas por la señora Irene Larsen. Espero que este libro será de alguna utilidad para los verdaderos buscadores del auténtico conocimiento espiritual.

Con toda humildad y amor, ofrezco esta pequeña flor a los Pies de Loto de Bhagavan durante este septuagésimo quinto aniversario de su llegada, y rezo por sus bendiciones y su constante Gracia para toda la humanidad.

— Ratan Lal

«YO SOY YO».

Una vez, Bhagavan Sri Sathya Sai Baba estaba junto a algunos de sus alumnos en el *ashram*. Bhagavan dijo a los alumnos que daría un premio a quien pudiera responder correctamente a su pregunta. Naturalmente, los alumnos se emocionaron y se dispusieron a competir entre sí por el sagrado premio de Bhagavan. Estaban intrigados por saber cuál sería la pregunta.

La pregunta de Bhagavan fue: «¿*Quién soy yo?*».

Uno de los niños rápidamente respondió: «Swami [señor, maestro], tú eres Dios». Swami negó con la cabeza y dijo: «*No*».

Otro niño intervino: «Tú eres el Avatar».

Bhagavan dijo: «*No*».

Un tercer niño exclamó ingenuamente: «Tú eres un hombre-Dios».

«*No*», dijo Bhagavan.

Las sugerencias de otros chicos tampoco contaron con su aprobación.

Finalmente, los niños se dieron por vencidos y rezaron a Bhagavan para obtener una respuesta.

Entonces, dulcemente Bhagavan dijo: «*Yo soy Yo, lo que implica que sus respuestas deberían haber sido: Tú eres Tú*».

La Consciencia sin nombre y sin forma —que es nuestra verdadera Naturaleza— es llamada *Atma* por los sabios y los santos; y es «Yo soy Yo», para distinguirla del sentido del ego, que dice: «yo soy fulano de tal». Conocer el Yo que está oculto detrás del «mí» y «lo mío» es perder el ego finito en el Ser infinito. Muy a menudo, Bhagavan afirma que Yo

(*Aham*) es el primer nombre de Dios. El Yo inmaculado y original es la Consciencia que impregna a todos. Este Yo es *Atma*, el Corazón espiritual de todo. Nadie niega su propia existencia; incluso la afirmación «yo soy» se hace en presencia de la Consciencia siempre presente.

El "yo" que se aferra al «yo soy» en la meditación conducirá al Yo-Consciencia; esta es la mejor meditación. El auténtico Ser se revela a Sí mismo, para Sí mismo. No se revela a ese uno con un sentido de dualidad que trata de aferrarse a sí mismo (el que se aferra es el pseudo-yo). Este pequeño "yo", el meditador, se desvanecerá, y entonces permanecerá el Yo real —Ser-Consciencia, Sat-Chit—.

Este Yo es el Ser al que Bhagavan Baba se refería en la declaración: «*Yo soy Yo*».

PARTE I - HISTORIAS ESPIRITUALES.

El rey y el bufón

En la antigüedad, de entre los muchos cortesanos en la corte de un rey solía haber un bufón. Hubo un día, en que el bufón resultaba más una molestia que una diversión, así que el rey ordenó que se le pusiera en la frente una etiqueta con la palabra «tonto».

Algún tiempo después, sucedió que el rey enfermó gravemente. Acostado en su lecho de muerte, repetía constantemente: «Me voy... yo me voy». El bufón escuchó esto y le preguntó: «Oh rey, ten la bondad de decirme a dónde vas para que pueda prepararte el caballo y el carruaje». El rey dijo: «Ni el caballo ni el carruaje pueden ir a ese lugar». Él se sorprendió y le preguntó: «Señor, ¿dónde está ese lugar al que no se puede llegar ni a caballo ni en carruaje?». El rey respondió: «¡No lo sé!».

Entonces, el bufón tuvo la osadía de decir: «Oh rey, ¿quién es más tonto, tú o yo? Sé que vengo de Dios, estoy en Dios y volveré a Él. Tú dices que te vas, pero no sabes adónde. Así que esta etiqueta de «tonto», más apropiadamente debería adornar tu frente y no la mía».

Sin atajos

Una vez, un niño indio fue enviado a América para cursar estudios superiores. Sus padres deseaban que continuara con la práctica espiritual y se mantuviera inmerso en la cultura india. Por ello, le aconsejaron que escribiera el sagrado *Gayatri Mantra* en dos momentos del día; diez veces antes de ir a estudiar por la mañana, y otras diez veces antes de acostarse por la noche.

Al principio, el muchacho se mantuvo firme en este ejercicio sagrado, pero después flaqueó en la práctica porque tenía otros variados intereses. Le llevaba mucho tiempo escribir

el *Gayatri Mantra* diez veces. Molesto por la imposición, ideó un inteligente plan para superar el aburrimiento. En la parte superior del papel escribía dicho mantra una vez y luego, las otras nueve veces, escribía: ídem, ídem, ídem..., ¡para completar la tarea!

En la espiritualidad no hay falsos atajos. Para lograr algo, tanto en la vida espiritual como en la mundana, se debe ser íntegro y sincero, y mantener la paciencia, la práctica y la perseverancia. En la vida mundana estamos dispuestos a dedicar mucho tiempo y esfuerzo para lograr algo. Del mismo modo, hemos de estar dispuestos a dedicar tiempo para avanzar en la espiritualidad. Todas las personas que desean ser felices y dichosas deberían cuidarse de los falsos gurús que prometen resultados rápidos. Uno ha de esforzarse durante varios años para adquirir competencia en cualquier profesión. Por lo tanto, no es razonable esperar que haya una técnica milagrosa con la cual pulsar un botón para llegar a conocer el Ser [para el autoconocimiento].

Según J. Krishnamurti, nuestra Naturaleza primordial es: «Consciencia sin elección y sin esfuerzo». Para ser consciente de lo que eres, es necesario que hagas un esfuerzo. A lo que no podemos renunciar es a nuestra Naturaleza Esencial, Dios o *Atma*. Esto es prioritario frente a todo lo demás, y es *a priori* y axiomático [incuestionable].

El Señor Vishnu se esconde

El Señor Vishnu estaba cansado de atender a las innumerables peticiones de sus devotos, que solo deseaban el cumplimiento de sus deseos mundanos. Decidió esconderse en una cueva solitaria del Himalaya o en las profundidades del fondo del océano, donde nadie pudiera encontrarlo. Sin embargo, el gran devoto Narada dijo al Señor Vishnu que dondequiera que se escondiera, muy probablemente la gente conseguiría descubrirlo. Así que Narada sugirió al Señor Vishnu que se convirtiera en el que mora dentro de todos los seres porque... ¡a nadie se le ocurriría ir a buscarlo allí!

La tendencia de la mente es a ir siempre hacia el exterior; prefiere atender a todo lo que es externo a sí misma que buscar el lugar de donde surgió. Debes entender claramente que tú, como «fulano de tal», no eres el que mora en el cuerpo. El cuerpo no alberga ninguna persona dentro de él. Ten la certeza de que el *Atma* es el único morador en cada uno de

nosotros. Ahí es donde debemos buscar al Señor Vishnu, que no es otro que nuestro *Atma*. Allí, dirigimos nuestras oraciones a Él.

Respeto a tus padres

A principios de este siglo había un escritor muy conocido llamado Munshi Premchand. Tenía dos hijos que estudiaban en Delhi. En una ocasión, Premchand y su esposa iban a viajar a Haridwar en tren, que debía detenerse durante una hora en Delhi. Los dos hijos fueron a la estación para encontrarse con sus padres. El hijo mayor, de acuerdo con la tradición india, tocó los pies de sus padres; el más joven solo dijo: «¡Hola mamá! ¡Hola papá!». Los padres no dijeron nada. Sin embargo, mientras el tren avanzaba, la esposa notó a Premchand en un estado pensativo: «¿Qué ocurre?» —preguntó ella. Premchand dijo: «El hijo mayor está bien, solo me preocupa el menor».

Sucedió que, al cabo de unos años, el hijo mayor se convirtió en juez del Tribunal Superior y el hijo menor se convirtió en recepcionista del mismo tribunal. Todos debían mostrar respeto al juez cuando entraba en el tribunal; mientras que el recepcionista tenía que saludar a todos los que entraban.

La moraleja es que una persona que respeta a sus padres recibe el respeto de todos, y quien no los respeta, no se ganará el respeto de nadie.

La flauta del Señor Krishna

Todos ustedes deben haberse dado cuenta de que, en la mayoría de las imágenes que vemos del Señor Krishna, se lo representa sosteniendo una flauta.

Una vez, los devotos de Krishna le preguntaron a la flauta: «Aunque todos somos devotos de Krishna, ¿por qué te mantiene siempre cerca de Él y a nosotros no?». La flauta respondió: «Es porque soy hueca. No estorbo de ningún modo la música melodiosa que fluye de su aliento divino. No hay ego en mí que obstruya o impida la voz de Dios. Por tanto, renuncien a sus egos; también disfrutarán de su proximidad a Dios, y se convertirán en los instrumentos a través de los que Su voz podrá escucharse sin obstáculos».

Solo cuando la individualidad es erradicada uno puede darse cuenta de la cercanía del Señor que mora en nosotros. Nada puede estar más cerca de sí mismo que el propio Ser.

La eficacia de los mantras

En cierta ocasión, el Señor Vishnu le pidió a Narada que recitara el mantra «*Om Namó Narayana*» en el oído de un pájaro. Inmediatamente, el pájaro cayó muerto al suelo. Una vez más, el Señor le ordenó a Narada que recitara el mismo mantra en la oreja de un ternero. Para un *brahmán* [sacerdote] es un pecado atroz matar a un ternero. Recordando el caso anterior, Narada obedeció la orden con inquietud. El ternero murió de inmediato.

Nació un bebé en el palacio del rey. El Señor Vishnu le dijo a Narada que fuera allí y recitara el mismo mantra en el oído del bebé. Narada estaba inquieto; pensó que, si el hijo del rey moría, su propia vida estaría en peligro. Sin embargo, obedeció la orden del Señor y fue al palacio del rey. Narada fue acogido muy cordialmente, ya que la presencia de una persona santa para bendecir a un niño recién nacido se consideraba auspiciosa. Mientras Narada recitaba el mantra en el oído del bebé, el niño se echó a reír y dijo: «Como pájaro y como vaca escuché este mantra. Ahora, tras haber nacido como ser humano, al escucharlo de nuevo, seguramente me liberaré».

Los mantras son muy útiles para purificar la mente. Pero recuerda que mientras se recita un mantra, siempre debe sincronizarse con la inhalación y la exhalación. Si cada palabra del mantra se recita en resonancia con la pulsación que emana del Corazón espiritual, se puede experimentar la paz de tu verdadera Naturaleza.

Shivoham

Un hombre recibió de su gurú el consejo de que cada vez que respirara debía pronunciar la palabra «*Shivoham*». De este modo, estaría pronunciando el nombre de Dios durante las horas de vigilia varias miles de veces al día. Esta sería una práctica espiritual simple y buena.

El hombre mantuvo el consejo y continuó pronunciando la palabra cada vez que respiraba. Un amigo que vio esto le preguntó qué significaba la palabra «*Shivoham*». Significa

«yo soy el Señor Shiva» —respondió el hombre. El amigo preguntó: «Si tú eres Shiva, ¿qué es Parvathi para ti?». Rápidamente vino la respuesta: «Parvathi es mi Madre divina». El amigo, para sorpresa del devoto, preguntó: «Si tú eres Shiva, ¿cómo puede Parvathi, su esposa, ser tu Madre?». Bhagavan Baba dijo que el devoto debería haber respondido: «*Yo también soy Parvathi*». Lo que implica que Shiva y Parvathi no son diferentes; el mismo principio divino átomico está presente en ambos. Quien se ha dado cuenta de esta Verdad es sabio.

Esto muestra cómo muchas personas que practican *sadhana* [práctica] espiritual llevan a cabo tales prácticas de un modo ritualista, sin una convicción profunda. La repetición mecánica de mantras o de nombres divinos no puede llevar a una persona a la meta deseada.

La Esencia detrás de la forma

Hace tiempo, un rico y ferviente devoto del Señor Krishna decidió encargarse de la creación de la imagen del Señor en oro para su adoración diaria. Fue a ver a un orfebre y adquirió una hermosa imagen del Señor hecha en oro puro. Unos días más tarde hizo que el orfebre creara una vaca, también de oro. Sentía que el Señor amaba a las vacas y que debía haber una vaca a su lado. Un día pensó que había muchos pavos reales en las orillas del río Yamuna y que el Señor Krishna les tenía mucho cariño, así que de nuevo fue al orfebre y este le creó un pavo real de oro. Lo puso en el altar con las otras estatuas que adoraba.

En el transcurso de los años, el hombre perdió toda su riqueza y se volvió muy pobre. «Después de todo, Dios está en todo» —se dijo a sí mismo. Así que pensó: «si adorase al Señor Krishna en una imagen de piedra, estaría bien». De ese modo podría vender los tres ídolos de oro y obtener algo de dinero. Fue al orfebre y puso a la venta las tres imágenes. El orfebre las pesó y descubrió que sus pesos eran iguales, de modo que ofreció una suma de cincuenta mil rupias por cada uno. El devoto se enojó y gritó al orfebre: «¿Acaso no tienes ojos? ¿Cómo puedes ofrecer el mismo precio por la imagen del Señor Krishna que por la vaca y el pavo real?». El orfebre respondió con calma: «Mi querido señor, no me interesan los nombres ni las formas, sino solo la esencia, que es el oro que hay en ellos. Como las tres son iguales en peso, ofrezco el mismo precio por cada una de ellas».

Así es como damos importancia a los nombres y las formas, y olvidamos la Divinidad Esencial que hay detrás de ellos.

La fe cura

Un grupo de monos estaba devastando un huerto lleno de frutas. Enfadado, el encargado de cuidarlo les lanzó una piedra con una honda y un mono cayó muerto al suelo. Los otros monos llevaron el cadáver a un santo. Mirando al mono muerto, el santo solo comentó: «El hombre es mortal; la persona que mató a este mono también morirá algún día». Lo cual significaba que la muerte es inevitable. Las palabras del santo llegaron al encargado que ordenó que se dispararan las piedras contra los monos. Él estaba entonces gravemente enfermo y, en ese estado, interpretó las palabras del maestro como una maldición de mal agüero. A través de algunos emisarios, rogó por las bendiciones del santo y le pidió un poco de *prasad* [bendición] para liberarse de la maldición. El sabio dijo que él no maldecía a nadie ni tenía ningún *prasad* para repartir. El emisario le rogó al santo que le diera alguna muestra de sus bendiciones. El santo, en su compasión, recogió de manera casual un poco de ceniza del fuego que ardía ante él. Se la dio como gesto de su buena voluntad. El encargado, con una fe firme en la buena voluntad del sabio, recuperó rápidamente su salud.

Es necesaria una fe permanente en Dios para recibir su Gracia. La fe debe de ser incondicional y completa. Eso es lo mismo que la entrega.

La Presencia siempre presente

Un hombre había estado durante diez años con su gurú en un *ashram* en la India. Debido a circunstancias apremiantes, tuvo que irse a otro lugar y dejar a su maestro. Con lágrimas en los ojos, se acercó a su gurú y exclamó: «Después de diez años contigo, debo dejar tu misericordiosa presencia».

El santo lo miró y dijo: «¿Eso es lo que has aprendido después de estar diez años aquí, conmigo? ¿Cómo puedes estar lejos de esa Presencia? Eso es el núcleo de tu Ser verdadero. ¡Ser Eso es el Conocimiento absoluto! ¡El saber se transforma en Ser! Con ojos cerrados, permanece en un estado contemplativo. Dite en silencio a ti mismo: "yo no existo". Siente que lo dices en presencia del trasfondo eterno de Silencio».

Primero lo más importante

Había una vez un rey que atravesaba un espeso bosque de la India con su enorme ejército. En el camino, vio a un *sadhu* [asceta] sentado en silencio con los ojos cerrados. Sintiendo curiosidad, el rey se detuvo y preguntó al *sadhu*: «¿Qué estás haciendo?». El *sadhu* respondió: «Estoy meditando». A su vez, el *sadhu* preguntó al rey qué estaba haciendo él. El rey respondió: «¿No ves que he venido con todo mi ejército a conquistar el mundo?». Hubo una sonrisa benigna en el rostro del *sadhu*: «¿Ah, sí? Debes tener un propósito para embarcarte en una tarea tan colosal. ¿Qué harás después de la conquista?». El rey respondió que se dedicaría a la meditación silenciosa tras completar su deseo.

Si uno sabe que, en última instancia, la paz se alcanza meditando, estando quieto, ¿por qué no hacerlo ahora mismo? Bhagavan Baba dice que muchas personas acuden a él y rezan para pedirle la paz. Siempre les dice: «*Elimina el "yo" que quiere paz, así como el deseo, y queda la paz permanente*». La paz no puede obtenerse a partir de fragmentos del mundo. La paz permanente solo puede obtenerse de Aquello que es permanente en Sí mismo.

La compasión de los animales

Sucedió una vez que dos serpientes se pelearon y una de ellas resultó gravemente herida. Un niño que pasaba por allí vio a la serpiente herida y comenzó a cuidarla. La otra observaba cómo el chico cuidaba tiernamente a su enemiga y, dominada por la ira y los celos, quiso atacarlo. Pero antes de que esta pudiera morderlo, la serpiente herida entendió lo que estaba ocurriendo y, con un último esfuerzo, se irguió y frustró la traición de su enemiga. De este modo, sacrificó su propia vida para salvar la del niño que le había cuidado.

Esto muestra ampliamente que el espíritu de sacrificio puede encontrarse incluso en los animales, mientras que los seres humanos a veces carecemos de él.

La verdadera renuncia

Había una vez un rey y una reina que vivían disfrutando de una vida mundana. Después de un tiempo, la reina reflexionó sobre el propósito de la vida. Se le hizo claro y evidente que si la vida solo era para disfrutar de los placeres de los sentidos, no había diferencia

entre un ser humano y un animal. Este proceso de razonamiento se hizo más profundo con la meditación en el Ser. La reina se iluminó gracias a la constante autoindagación y se volvió indiferente a los placeres de la vida terrenal.

El rey se dio cuenta de esto y le preguntó por la razón de su cambio de actitud hacia los placeres del mundo. El comportamiento tan digno de la reina impresionó mucho al rey y, con honestidad, él también decidió practicar la indagación en sí mismo. Abandonó su familia, su palacio y su reino, y se retiró a una ermita en el bosque para practicarla.

Mientras el rey estaba ausente, la reina gobernaba el país. Al cabo de un tiempo, quiso saber cómo progresaba su marido en su búsqueda espiritual y, disfrazada de sabio, fue a su ermita. El rey se sintió muy contento de conocer al sabio y le dio la bienvenida con la debida ceremonia. El sabio preguntó al rey cómo le había ido en su búsqueda y qué progreso había hecho en su práctica espiritual.

El rey le respondió entusiasmado: «Señor, dejé a mi familia, el palacio y mi reino. También he renunciado a todo excepto a lo más básico: esta cabaña y una jarra de agua». Dijo que estaba comprometido con esta disciplina espiritual para descubrir su verdadera Realidad.

El sabio observó que el rey no había renunciado a todo. El rey le dijo: «Todo lo que tengo es esta ermita; le prenderé fuego y ese será el final de todas mis posesiones». El sabio sacudió la cabeza indicando que el rey no había renunciado a todo. El rey se apresuró a añadir que lo único que le quedaba era su cuerpo físico y que estaba dispuesto a sacrificarlo saltando por el precipicio. El sabio lo miró con calma. Le explicó que el cuerpo es inocente y que no le había hecho ningún daño —por lo que no había razón para destruirlo—, pero que había fallado en renunciar a la única cualidad fundamental que proclama a gritos que ha renunciado a todo. Esta cualidad única es el ego con su sentido de ser el hacedor.

Entonces, con toda claridad, al rey se le hizo evidente su verdadera identidad. Su ego se disolvió por este despertar y conoció la Verdad. Su sentido de la individualidad desapareció totalmente con la inesperada y repentina llegada de la impersonalidad. Así regresó a su reino con la reina.

La verdadera renuncia es renunciar a la propia individualidad. Estamos en el mundo como un barco en el agua. El barco puede flotar, pero no se debe permitir que entre el agua en él. De la misma manera, no debemos permitir que el mundo entre dentro de nosotros. Hemos de permanecer en el mundo sin apegarnos a nada.

La sinceridad recompensada

Dos *sadhus* estaban sentados bajo un árbol practicando su disciplina espiritual. Cierta día, escucharon una voz divina venida de lo alto que les decía: «Escuchad, conseguiréis la liberación después de tantas vidas como tantas hojas hay en este árbol».

Uno de los *sadhus* se levantó disgustado: «Estoy harto de esta práctica espiritual. ¿Cómo puedo esperar innumerables vidas para alcanzar la liberación?». Se alejó desilusionado. En cambio, el otro *sadhu* se sintió feliz de que no hubiera duda de que su liberación final estuviera asegurada en el tiempo, y continuó incesantemente su práctica espiritual sin desfallecer. El Señor se complació con la firmeza de este devoto y le otorgó la liberación inmediata.

Esto muestra que lo importante es la actitud y la sinceridad con las que se hacen las acciones, no la mera acción en sí. Dios valora a un devoto por su amor puro, por su sinceridad y el esfuerzo constante por alcanzar la liberación.

La humildad acompaña al refinamiento

En un pequeño *ashram* en el sur de la India vivía el gran sabio Ramana Maharshi, un maestro del Advaita y de los caminos de la autoindagación y la rendición. Enseñó estas dos vías como las directas para llegar al conocimiento del Ser [autoconocimiento]. Muchas personas, venidas de todas partes del mundo, solían visitar su *ashram* para recibir su *Darshan* [visión, contemplación del Dios particular o Gurú].

Un día, un prominente funcionario del gobierno visitó el *ashram*. Con un porte autoritario, él y su pequeño equipo intentaron abrirse paso entre la multitud de personas que estaban sentadas. Amablemente, algunos devotos dijeron al funcionario que no debía hacer eso. El hombre se molestó visiblemente, se dio la vuelta y exclamó: «¿No sabéis quién soy?». Los devotos de Ramana juntaron humildemente sus manos y preguntaron: «¡Señor, por favor,

díganos quién es usted! ¡Exactamente es por eso por lo que estamos aquí, para descubrir quiénes somos! Estamos siguiendo este camino de autoindagación —«¿quién soy yo?»— que Bhagavan nos ha enseñado. Si usted ya ha tenido éxito en esta investigación, nos encantaría saber quién es usted». El funcionario se dio cuenta de su error y se marchó humillado.

En el camino espiritual cada uno de nosotros debe refinar su personalidad y hacerla menos dominante. La humildad acompaña al refinamiento, esta es la cualidad de un ser humano cultivado.

De Dios a Dios

Un ferviente devoto del Señor Ganesha solía adorarlo todas las mañanas antes de comenzar su rutina cotidiana. Durante su viaje, pasó por una aldea donde no pudo encontrar ni una sola imagen de Ganesha para ofrecer su adoración diaria. «¿Qué voy a hacer?». «¿Cómo puedo realizar mi trabajo sin haber adorado primero al Señor Ganesha?» —se lamentó.

Después de pensarlo mucho se le ocurrió una solución: con un trozo de azúcar moreno que llevaba consigo, modeló una imagen del dios con cabeza de elefante para ofrecerle adoración. Pero se enfrentó a otro problema: «Tengo que ofrecer algo al Señor; ¿qué le ofreceré?» —pensó. ¡La única solución que se le ocurrió fue romper un pedazo de azúcar moreno del propio ídolo y ofrecérselo a su Ganesha recién creado!

De hecho, esto es lo que todos estamos haciendo con nuestras diversas formas de adoración: ofrecemos a Dios lo que ya es suyo, porque en la creación no hay nada que esté fuera de Dios. Incluso la noción de "yo" no es otra cosa sino la Consciencia, que es Dios. Nuestra mente —que no es distinta de Dios— es ofrecida a Dios. Una verdadera comprensión de esto nos permitirá abandonar el sentido de separación de Dios y la falsa conjetura de la individualidad.

En realidad, algo que desde siempre ha pertenecido a Dios es erróneo considerarlo como nuestro. La verdadera entrega consiste en reconocer este error y darse cuenta de que nunca hemos tenido una existencia separada de Él.

El fantasma en el bosque

Hace algún tiempo, un niño pequeño y su padre se dirigían a la aldea vecina y en el camino tuvieron que atravesar un denso bosque. Cuando estaban a punto de adentrarse, con los ojos llenos de miedo, el niño dijo: «No quiero entrar allí, he oído decir a mis amigos que hay un fantasma en el bosque».

El padre sonrió y dijo: «¡No temas, estoy contigo! Si viene el fantasma, te protegeré y lo ahuyentaré». El niño se sintió tranquilo. Continuaron su caminata y lo atravesaron.

La siguiente vez que el niño tuvo que cruzar el bosque le acompañaba su maestro. De nuevo, el miedo al fantasma se apoderó de la mente del niño. El maestro le dijo: «¡Hijo mío, mira, no existe tal cosa como un fantasma! Nunca hubo ninguno en este bosque, así que no hay nada que temer». El muchacho se convenció y el miedo al fantasma, de una vez por todas, desapareció de su mente.

El fantasma es el ego. Muchos conocidos bienintencionados, del mismo modo que hacen las escrituras, nos dirán: «Sí, existe un ego, pero te enseñaremos cómo tratarlo y te mostraremos diferentes caminos para eliminarlo». Sin embargo, solo un verdadero maestro o instructor espiritual te mostrará el camino directo: «No existe tal cosa como eso que llaman ego». Todo es *Atman*, no existe un segundo que pueda causar el sentido de separación.

Dios está presente en todas partes

Había un templo de *Vithoba* donde el ídolo era tan venerado que cobraba vida y hablaba con los auténticos devotos. Uno de ellos iba al templo todos los días para hablar con la imagen sagrada de *Vithoba*.

En poco tiempo, el Señor se convirtió en un amigo íntimo y cercano para él. El Señor *Vithoba*, conociendo el corazón de este devoto observó que su exclusiva intimidad le estaba impidiendo comprender su omnipresencia. Así que un día le indicó que debía asistir a un maestro y obtener alguna enseñanza de él. También le explicó a dónde y cuándo debía ir.

El devoto se sintió un poco triste en su corazón y pensó para sí mismo: «Sé que *Vithoba* me enseñó que Dios está en todas partes, pero aun así me gustaría quedarme aquí

con Él». Sin embargo, para obedecer la orden de su Señor tal y como se le había indicado, fue a ese lugar. Allí encontró a un anciano tendido en el suelo, incapaz de sentarse.

El anciano miró al visitante y le dijo: «¿Así que *Krishna* te ha enviado?» (*Vithoba* es otro nombre de *Krishna*). El devoto fue tomado por sorpresa y se preguntaba cómo el anciano pudo saberlo. Se asombró aún más al ver que el anciano había apoyado sus pies en un *Shiva lingam* [piedra, símbolo de Shiva].

Le preguntó: «Maestro, ¿no es un gran sacrilegio tener los pies apoyados en un *Shiva lingam*?». El anciano respondió: «¡Oh, no sabía que había un *lingam* allí! ¿Serías tan amable de mover mis pies a otra zona?». El devoto apartó los pies del anciano del *lingam* y los puso en otro sitio, pero para su total sorpresa y consternación, ¡también aparecía un nuevo *lingam* en ese espacio diferente!

Una y otra vez, volvía a mover los pies del anciano a lugares nuevos, ¡y cada vez aparecía un *lingam* en cada sitio nuevo! Finalmente, sin saber qué hacer, el devoto colocó su propia cabeza bajo los pies del maestro e instantáneamente se transformó en un *Shivalingam*.

Después de esta experiencia el devoto regresó a su aldea, pero no volvió a visitar el templo de *Vithoba* nunca más. Había comprendido lo que tenía que entender: podía experimentar la presencia de un Poder Superior —llámese Atma o Dios— en todas partes, en todo momento.

A los seres humanos nos gusta superponer una personalidad al Atma impersonal porque nos imaginamos a nosotros mismos como personas. Abandona esta identificación errónea y experimenta tu verdadero Ser. No basta con estar intelectualmente convencido de que Dios está en todas partes, se tiene que experimentar la omnipresencia de Dios a través de la intuición.

Todo sucede para bien

Hace mucho tiempo, había un rey que tenía un ministro que siempre le decía: «Todo lo que sucede es para nuestro bien».

Un día, el rey pidió un cuchillo bien afilado para comer una fruta y mientras la estaba pelando se cortó el dedo. El ministro que estaba presente dijo: «No te preocupes, todo está

sucediendo para tu propio bien». El rey estaba exasperado con la serenidad de su ministro y sintió una gran ira por su actitud ante la herida que había sufrido, así que lo encarceló sin demora.

Unos días más tarde, el rey fue a cazar a un bosque cercano junto con sus sirvientes. Mientras cabalgaba, se perdió en la espesura y se separó de sus sirvientes. Al intentar regresar al camino de vuelta, se topó con una tribu en la que sus habitantes se estaban preparando para el sacrificio anual a sus divinidades.

Al ver al apuesto rey se alegraron de tener un ser así para ofrecerlo como sacrificio a los dioses. Lo amarraron ante las deidades y estuvieron a punto de sacrificarlo. De pronto uno de los individuos de la tribu exclamó: «¿Cómo podéis ofrecerlo como sacrificio si tiene un cuerpo deformado? ¡Mirad su dedo!». Como no estaba permitido ofrecer como sacrificio un cuerpo mutilado, lo dejaron en libertad.

Cuando regresó, el rey llamó al ministro que había encarcelado y le dijo: «Ahora me he dado cuenta de lo que me quisiste decir: que todo lo que sucede es siempre para nuestro bien. ¡Gracias a que me corté el dedo he salvado mi vida! Pero ¿y tú, que fuiste encarcelado, qué bien te ha traído eso?».

El ministro respondió: «Querido rey, ¿no ves que si no me hubieras encerrado en la cárcel te habría acompañado al bosque, como siempre hago? Allí, en lugar de sacrificar a ti, ¡la tribu me habría ofrecido a mí como sacrificio! Así que, también fue por mi propio bien que me encarcelaras».

Ten la fe firme de que todo lo que sucede es por la Voluntad de Dios. Acepta que todo lo que te llega o no te llega es para tu beneficio; eso mantendrá tu mente en un estado de ecuanimidad. No pretendas juzgar su Voluntad. Esa es la verdadera rendición.

Pon freno a tu mente

Hace algún tiempo, al atardecer, un muchacho montaba en bicicleta. Ya era de noche cuando llegó a un cruce de carreteras. Al ver que el joven circulaba sin luz, un policía lo llamó con el silbato para que se detuviera.

El joven avanzó unos pocos metros más hasta que pudo detenerse, pues la bicicleta no solo carecía de luz, sino que tampoco tenía frenos. Cuando el policía le interrogó, tuvo que reconocer las dos infracciones. El policía le aconsejó: «Chico, aunque tu bicicleta no tenga luz, siempre puedes conseguir una e instalarla. Pero si no tienes frenos tendrás un accidente y probablemente mueras. ¡Vete, y primero arregla tus frenos!».

En nuestro viaje por la vida, quizá aún no hayamos percibido la luz Divina en nosotros, pero es de suma importancia poner freno a nuestra actividad mental. Una mente que divaga sin rumbo es el peor enemigo del ser humano. Bhagavan enfatiza a menudo el control de los sentidos y sugiere que no debemos ser gobernados por la mente, sino que deberíamos escuchar la voz de la Consciencia.

No persigas la sombra, aférrate a la Sustancia

En un caluroso día de verano, un hombre caminaba por la carretera. El sol de la tarde era abrasador y las sombras ya comenzaban a alargarse. Tenía sed y no divisaba ninguna fuente de agua donde saciarse, hasta que afortunadamente vio un cocotero alto que proyectaba una larga sombra ante él.

Se distinguían muchos cocos en la sombra y pensó que podría saciar su sed con un poco de agua de coco. Se acercó a la parte superior de la sombra, tratando de arrancar un coco... pero, por supuesto, no pudo conseguir ninguno.

Se dio cuenta de su estupidez y con gran esfuerzo trepó por el árbol real, agarró un coco y bebió su agua sentado en la copa del cocotero. Al mirar casualmente hacia abajo, se asombró al ver su propia sombra... ¡sentada en la copa del cocotero, bebiendo agua!

Entonces, se le reveló una gran verdad: si dejamos de correr detrás de la vida mundana —que no es más que una sombra de la Realidad— y nos anclamos en la Sustancia misma, automáticamente también nuestras necesidades materiales serán atendidas.

Si corremos detrás del mundo, este huye de nosotros; pero si nos alejamos de él, el mundo corre tras nosotros.

El gurú evalúa al discípulo

Una vez, un gurú llamó a uno de sus discípulos y le dijo: «Has estado aquí, en el *ashram*, durante mucho tiempo; a estas alturas ya deberías haber aprendido lo que ha de ser entendido. Ahora vuelve al mundo y prosigue tu búsqueda espiritual».

Un tiempo después, el gurú quiso comprobar cuánto había progresado su discípulo. Así que un día se disfrazó de humilde aldeano y se dirigió a la ciudad. Allí encontró a su discípulo al borde del camino, de pie, observando una procesión.

El aldeano le preguntó: «¿Qué está pasando aquí?». El discípulo respondió: «¿No lo ves? El rey está montado en un elefante y va en procesión».

El aldeano dijo: «Disculpe, señor, ¿quién es el rey y quién el elefante?». El discípulo replicó: «¡Ignorante! ¿Acaso no puedes ver al elefante debajo y al rey arriba?».

El aldeano volvió a preguntar: «¿Qué está abajo y qué está arriba? Señor, por favor, dígamelo». El discípulo se irritó: «¿Acaso te tengo que explicar incluso eso?» —dijo. «Está bien, ponte de rodillas y con las manos en el suelo». El aldeano obedeció, el discípulo se sentó sobre sus espaldas y le dijo: «¿Ahora entiendes? ¡Tú estás debajo y yo estoy arriba!».

El aldeano seguía mostrando desconcierto: «Disculpe, señor» —dijo—. «Ahora entiendo lo que está arriba y lo que está abajo, pero ¿qué se quiere decir con "tú" y "yo"?»

Entonces, el discípulo se dio cuenta de inmediato de que solo su gurú podría formular tal pregunta. Saltó y se postró a los pies del maestro pidiéndole perdón. El Gurú mostró su decepción ante la falta de progreso espiritual del discípulo.

El verdadero buscador asimila la Verdad

Cierta vez, un hombre adinerado quiso comprar una estatua antigua. Un comerciante llevó tres estatuas ante él. El comprador hizo venir a un experto para averiguar cuál entre ellas era la mejor.

El experto solicitó un hilo y lo insertó en la oreja de la primera estatua; el hilo le salió por la otra oreja. No quedó contento. Luego, insertó el hilo en la oreja de la segunda estatua; el hilo salió por su boca, y tampoco quedó satisfecho con esa estatua. Pasó a la tercera y

repitió la misma acción; esta vez el hilo no salió. El experto declaró que —a diferencia de las otras dos estatuas— esta tercera era la mejor, pues asimilaba todo lo que escuchaba y no lo dejaba salir.

Cambio de punto de vista

Hace algún tiempo, mientras un rey recorría su reino observó que sus súbditos habían pintado sus casas de diversos colores. El rey, aficionado al color verde, pensó que sería agradable que todos los habitantes pintaran sus casas de color verde. Así que emitió una orden en ese sentido.

El ministro reflexionó sobre aquella absurda orden y encontró una solución. Trajo un par de gafas verdes e hizo que el rey las usara durante su recorrido por el reino. ¡El rey se mostró encantado al ver que todos sus súbditos habían pintado sus casas de verde!

El deber de los padres

En cierta ocasión, una madre caminaba por la plaza del mercado y llevaba sobre sus hombros a su bebé. Su hijo, una criatura precoz, muy pronto descubrió que podía tomar objetos de las cestas de los vendedores ambulantes que por allí pasaban.

Enseguida, vio a un vendedor que llevaba naranjas y, al pasar cerca de él, tomó un par de ellas. Más tarde, cuando la madre quiso descansar puso al bebé en el suelo. El niño, feliz, le tendió las naranjas que había recogido. La madre lo acarició y lo arrulló tiernamente diciéndole lo inteligente que era.

Esto alentó al niño, que creció hasta convertirse en un gran ladrón. En poco tiempo, se convirtió en un violento salteador. Durante ese periodo, asesinó a una persona y fue condenado a morir en la horca.

A medida que se acercaba el momento de su ejecución, de pie con la soga alrededor del cuello, le preguntaron si tenía un último deseo. El bandido pidió ver a su madre. Cuando ella se acercó, en ese instante la estranguló con sus propias manos.

Las personas que estaban cerca quedaron tan conmocionadas que no pudieron reaccionar. Al preguntarle por la razón de su acto atroz, contestó que su madre había sido la

responsable del estado en que se encontraba. Si ella lo hubiera corregido en el momento en que robó las dos naranjas, no se habría convertido en ladrón ni en salteador, y habría podido vivir una larga vida.

Ilusión y Realidad

Un hombre estaba sentado frente a un rincón donde se unían dos paredes. Se imaginó una tercera pared que lo encerraba por detrás y gritó: «¡Estoy en prisión, estoy en prisión!». Un transeúnte que vio su situación lo liberó de sus ilusiones, y el hombre se sintió feliz.

La tercera pared representa el ego, que es una ilusión.

No hay que depender del ego

Un ciego se acercó a un sabio y rogó que le devolviera la vista. El ciego le explicó que cuando tenía visión era autosuficiente, pero que ahora dependía de los demás. A lo que el sabio respondió con una broma: «No es que fueras autosuficiente, sino que eras ego-dependiente».

El mundo y toda la manifestación fenoménica existen en la Consciencia. Es nuestra mirada defectuosa la que encuentra fallos en el mundo; después, el ego desea cambiarlo para que se ajuste a nuestras ideas preconcebidas.

*Estas historias o parábolas ayudan al ser humano actual
a familiarizarse con la Verdad indescriptible.*

*Esta es la razón por la que sabios y santos, mientras nos enseñan,
recurren a parábolas para ilustrar la Verdad inefable.*

PARTE II - EL EGO Y EL SER.

Identidad errónea

Todo sufrimiento surge debido a una identificación errónea con el cuerpo. Bhagavan Baba nos ha aconsejado en sus discursos —a través de los caminos directos de la devoción y la sabiduría— a descubrir nuestra verdadera identidad y quiénes realmente somos.

El camino de la devoción ayuda a disolver la noción del "yo", mientras que la autoindagación cuestiona la existencia misma de la idea del "yo". Cuando uno dice «mi cuerpo, mi mente», indica que estos son sus instrumentos. Es el ego el que limita lo ilimitado cuando identifica al Ser infinito con sus instrumentos.

El "yo", la mente sutil en el cuerpo burdo, es un reflejo de la Realidad, que es la luz del *Atma*. El ego se considera a sí mismo como una entidad independiente y tiene la insolencia de olvidar su origen y fundamento.

El complejo cuerpo-mente es inerte por naturaleza, pero hace mal uso del Poder Divino para satisfacer los deseos físicos y mentales. De ese modo, el ego se considera autónomo y duda de la existencia de su origen. Después, en su propia esclavitud autoimpuesta, la mente realiza diversas prácticas espirituales con el fin de liberarse de esta atadura.

El camino directo de la autoindagación equivale a abandonar la tendencia a identificarse con el cuerpo finito. Cuando esta tendencia se abandona, la mente —que es esencialmente Consciencia— retorna a su Fuente.

El Ser real es infinito, como el espacio, y no puede ser limitado ni por la totalidad ni por la individualidad.

La individualidad es una ilusión. Individualizar lo indivisible es como intentar trazar líneas en la superficie del agua.

El *Atma* es el fundamento de lo relativamente real y, a la vez, lo trasciende. *Atma* es Aquello de donde todo emerge y a lo que todo retorna. Así como el sol no se ve afectado por lo que sucede bajo él, así también *Atma* no se ve alterado por nada de lo que aparece o desaparece en él.

Tú sabes que eres. No puedes negar tu existencia en ningún momento porque tienes que estar ahí para negarla. Esta Existencia pura se siente cuando la mente se aquieta. La mente es una facultad orientada hacia el exterior. Pero, cuando transfiere su atención del mundo a la Realidad, después de un tiempo, se aquietará y solo quedará el sentido de "yo soy". Yo Soy es la Verdad Absoluta.

La autoindagación debe practicarse constantemente durante el estado de vigilia; no se puede limitar solo a media hora por la mañana y otra media hora por la tarde. En cualquier momento del día, cuando surge algún pensamiento, alguna reacción o cuando se siente el deseo de expresar una opinión o hacer un comentario, es necesario volver inmediatamente la atención e intentar descubrir a quién le pertenecen estas ideas. Al hacerlo, uno será capaz de distinguir entre el ego y el trasfondo permanente de Silencio. El falso "yo" va y viene; el Ser es ininterrumpido. El pensamiento "yo" es el primer pensamiento que aparece. Todo lo demás se manifiesta simultáneamente al surgir este pensamiento. Aférrate al pensamiento "yo" y el resto de los pensamientos desaparecerán. A través de esta práctica, la mente se acostumbrará a hallar refugio en su propio origen. Uno puede decir que el mejor pasatiempo para la mente es buscar su Fuente y no alejarse de ella.

Bhagavan Baba dice que no tiene sentido leer toneladas de libros si no se pone en práctica nada de lo leído. Bhagavan nos ha dado dos ejemplos para ilustrar cómo se experimenta el Ser:

1. El Ser es como el fuego que queda cubierto por las cenizas. Tan pronto como se soplan las cenizas, el fuego vuelve a brillar entre las brasas. Del mismo modo, el ego surge del Ser y lo cubre. Cuando se elimina la idea del ego, el Ser resplandece en todo su esplendor.
2. Cuando una pieza de tela blanca se ensucia, se entrega a una lavandera. Cuando la devuelve, decimos que ha blanqueado la tela. En realidad, la tela siempre ha

sido blanca. Se mantiene tal como es. La lavandera solo retiró la suciedad para recuperar la blancura original. De manera similar, hemos de retirar la impureza de la mente para que el Ser inmaculado pueda experimentarse.

Oremos a Bhagavan para que, con su Gracia y nuestro esfuerzo, podamos descubrir nuestra propia Naturaleza y experimentar la unidad que realmente es el Ser.

El pensamiento "yo" es el primer pensamiento

El *Atma* Divino no tiene nombre ni forma. Sin duda, al comienzo de las prácticas espirituales, es muy útil elegir el nombre y la forma de una deidad o gurú particular y concentrarse en ella. Es una muy buena práctica devocional. Sin embargo, en el camino de la devoción, el amor hacia la forma debe expandirse a un amor por todos los seres, y por último, extenderse a un amor por lo Divino sin límites.

Bhagavan Baba a menudo dice: *«El amor es expansión, no contracción»*. Un ejemplo de amor limitado es el que hay entre esposa y esposo, entre padre e hijo, etc. Estas relaciones son como sombras pasajeras... Antes de nacer, ¿dónde estaban tus padres? Antes de casarse, ¿dónde estaba el esposo o esposa?

Bhagavan no llama amor a estas relaciones, sino apegos. Para él, el único amor verdadero es la devoción a lo Divino. Dios es omnipresente. Por eso Bhagavan Baba dice:

«Ama a todos. Sirve a todos».

Debemos reconocer a Dios en todo lo que percibimos. *El Bhagavad Gita* recomienda la renuncia *en* la acción, no *a* la acción. Actúa, pero sin apego al fruto de la acción y realiza aquellas acciones que te conducirán a lo Divino.

En primer lugar, la mente ha de estar estable. Es muy importante tener una mente equilibrada. La mente presenta tres características: inercia (*thamas*), actividad (*rajas*), y pureza y equilibrio (*sathwa*). Estas características, incluida la última, nos separan de lo Divino.

Tomemos un ejemplo: en un estanque de agua sucia no puede verse el reflejo de la luna. Si el agua está limpia, pero en constante movimiento, se ve el reflejo de la luna —aunque aparece distorsionado—. Solo si el agua está quieta y clara se verá perfectamente el reflejo

de la luna. Aun así, lo que vemos es solo la luz reflejada; para ver la auténtica luna hemos de volver la mirada hacia el cielo.

Esto significa que debemos trascender primero las tres características de la mente, y luego, a la propia mente para intuir la Consciencia. Todos los conceptos, todo conocimiento, aparece y desaparece en la constante presencia de la Consciencia.

De todos los conceptos, el primero en surgir es el pensamiento "yo"; todos los demás surgen a partir de él. Al poner toda la atención en el pensamiento "yo", el resto de los conceptos se sumergen en él. La idea de "yo" absorbe al resto de los pensamientos. La técnica de la autoindagación consiste en mantener este "yo" inicial bajo observación hasta que desaparezca por sí mismo. Finalmente, incluso el pensamiento "yo" —junto a los demás pensamientos o conceptos— será absorbido; y en su ausencia solo permanece la Consciencia.

Observa los pensamientos y deseos, y examina el punto en donde surgen y desaparecen. Todo lo que debemos hacer es aferrarnos a este punto en nosotros mismos. La técnica mencionada anteriormente es solo una de muchas. Estudia, reflexiona y practica lo anterior; llegará el tiempo en que lo entenderás.

Alguien me preguntó: «¿Cómo es que los sabios y videntes [los que "ven" la Realidad tal como es], con sus mentes vacías, pueden pensar y actuar mejor que las personas que tienen sus mentes llenas de pensamientos?». Esto es muy lógico porque, cuando la mente está ocupada con toda clase de pensamientos se debilita, y en una mente débil los pensamientos y las palabras no pueden ser coherentes. Cuando la mente descansa en el Ser, adquiere paz, poder y concentración. Una mente que está en paz consigo misma funciona de manera más eficiente.

Sin embargo, al principio la gente piensa: «Si pierdo la mente, ¿qué me ocurrirá? Me volveré un idiota». No es que se pierda toda la mente y su funcionamiento, sino que la mente encuentra su origen y mora cada vez más en su raíz. Lo que se pierde es la tendencia a limitarse a un cuerpo en particular; no se pierde la capacidad de pensar ni de actuar. Así que no ha de tenerse temor a lo que se llama «destrucción de la mente». Por el contrario, será de gran ayuda dejar que la mente repose en su propia Fuente, pues hará que funcione de manera

mucho más eficiente en la vida práctica y contribuirá en una mayor medida al progreso espiritual.

La idea de ser el complejo «cuerpo-mente» puede desaparecer en un momento o necesitar varios días, meses o años, según el individuo. Una vez que uno está convencido de que «Yo soy el Sí mismo» y de que no se está limitado a ningún cuerpo en particular, el resto se vuelve más fácil.

En este momento, cuando percibes el mundo a través de tus sentidos, puedes pensar que estás teniendo una experiencia directa de la realidad, pero no es así. Lo real es Aquello que te permite ver, hablar y experimentar. Incluso en un mercado, la atención puede fijarse en el Ser; después de un poco de práctica, te darás cuenta de que el interés por el mundo externo disminuye gradualmente. Al hacerlo, uno estará cada vez más establecido en la Realidad interior. Finalmente, la atención se enfoca en sí misma. Al principio, el Ser experimenta el mundo, luego experimenta el vacío, y finalmente se centra en Sí mismo.

El poder del velo de *Maya* [poder ilusorio] hace que el alma individual (*Jiva*) olvide su verdadera Naturaleza —que es Existencia eterna—; aunque *Maya* no oculta a la Existencia Absoluta por completo, proyecta sobre Ella su propia apariencia.

Maya tiene dos significados:

1. Es el poder por el que lo Uno aparece como muchos, la Consciencia como materia, lo Infinito como finito. *Maya*, en su estado inmaculado y sin forma, cuando aún no se ha manifestado, en su forma latente, no está separada de *Brahman*. Es pura energía potencial creativa, aún no diferenciada, una con Dios.
2. Se vuelve nesciente [ignorante] solo cuando comienza a operar y a manifestarse a través del mundo aparente de los nombres y las formas. Este aspecto activo de *Maya* se llama *Maya* contaminada (*avidya*) y está relacionado con la noción de ser el cuerpo.

Si uno quiere experimentar al Ser ha de indagar sobre la naturaleza de la mente: «¿qué es?, ¿de dónde viene?, ¿de dónde surge?». Practicando esto, la mente será absorbida en su lugar de origen. La mente pasa diariamente por los tres estados: vigilia, sueño onírico y sueño sin

sueños. El *Atma* es el testigo de estos tres estados. Cuando el "yo" individual y los tres estados desaparecen, la acción de atestiguar también desaparecerá. Por consiguiente, el *Atma* es el sustrato de los tres estados.

Cuando la mente investiga incesantemente en su propia naturaleza, descubre que no existe tal cosa como la mente. La mente es un manojo de pensamientos con el pensamiento "yo" como raíz de todos ellos. Cuando uno despierta, la idea de ser "yo" es el primer objeto en surgir, inmediatamente seguida por la aparición de todos los demás pensamientos. Se empieza a pensar en los deberes diarios —el desayuno, el trabajo, las preocupaciones, las cosas que se tienen que hacer, etc.—. Al irse a dormir, el "yo" es el último pensamiento en desaparecer. Cuando el pensamiento "yo" desaparece, todo lo demás también desaparece.

Bhagavan Baba ofrece el siguiente ejemplo:

«Hace algún tiempo hubo una boda. Los miembros de las familias de la novia y el novio se alojaron en casas separadas. Un extraño llegó a la residencia de la novia y comenzó a preguntar sobre los preparativos para la festividad, incluso a dar órdenes a las personas que estaban a su alrededor. Los familiares de la novia pensaron que se trataba de un representante del grupo del novio. Más tarde, el desconocido fue a la casa del novio e hizo lo mismo: supervisó los preparativos, se quejó de que llegaban tarde y que causaban muchos problemas a la familia de la novia. El séquito del novio pensó que se trataba de un representante de la familia de la novia.

Llegó la boda y los dos grupos, confundidos por el extraño, comenzaron a preguntarse mutuamente acerca del incidente y del individuo que deambulaba por allí con tanta confianza en sí mismo. El desconocido se dio cuenta de que todos estaban preguntando sobre él, e inmediatamente se esfumó».

Del mismo modo, Bhagavan dice que: *«Cuando se indaga acerca de la naturaleza de la mente, esta simplemente desaparece»*.

El mundo exterior, el cuerpo, los sentidos y el ego son como una ilusión: no son ni reales ni falsos. Sus apariencias no son permanentes. En cualquier momento están sujetos a cambios, así que no pueden ser completamente reales. Solo cuando uno se queda libre de pensamientos —después de haberse deshecho de las impurezas de las tres *gunas* [*Rajas*,

Tamas y Sattva— la mente será pura y estable. Las tendencias a buscar placeres, acumuladas en el ser humano, ya no surgirán y se producirá un estado de auténtico desapego en la persona. Los pensamientos se sumergirán en el Ser, desaparecerá el sentido de un "yo" limitado y el Conocimiento de la Unidad perfecta sucede espontáneamente.

El «estado» natural del Ser

La quietud acompañada de consciencia es nuestro «estado» Natural. El «estado» natural del Yo es el estado de disolución del "yo". Debido a sus tendencias, el ilusorio "yo" se superpone a la transparencia del Ser. Entonces comienza el juego de la tríada —el que ve, lo visto y el acto de ver—, que es una proyección sobre la pantalla de la Consciencia.

El que ve y lo visto, el sujeto y el objeto, son los contenidos de la mente. El vidente está tan absorto en la película que se le pasa por alto la pantalla. Si uno practica la retirada de la atención de lo visto para llevarla hacia el que ve (de diez a quince minutos cada día) uno puede experimentar cómo incluso el que ve es una proyección sobre la pantalla de la Consciencia. El que ve es una sombra de *Atma* y, por tanto, no tiene existencia propia.

Según el Vedanta, todo lo que aparece y desaparece no tiene existencia absoluta; por lo tanto, no es real. Al principio, la práctica consiste en aferrarse a la primera persona. Cuando se llega a saber que la primera persona no tiene realidad independiente, el *Atma* se revela como el sustrato de todo.

La gente quiere conocer el Ser usando la mente, pero como el Ser está más allá de la mente, no es posible. La mente es un instrumento muy útil para la vida práctica, pero uno ha de estar totalmente convencido de que no puede ser usada para llegar al conocimiento del Ser [autoconocimiento]. No se pueden experimentar al mismo tiempo la mente y el Ser. ¿Cómo, entonces, puede la mente contemplar algo que está libre de pensamientos?

Cuando uno está libre de pensamientos, en ese instante la mente se retira sin esfuerzo al Corazón espiritual. Esto no puede ser conocido mediante el habitual modo de observación de la mente, sino a través de la Consciencia omnipresente que existe tanto en lo interior como en lo exterior.

Contemplar el Ser es ser lo que somos. El Ser se revelará a Sí mismo, para Sí mismo. El *Atma* es invisible y únicamente puede ser conocido morando en el Ser. Es una experiencia directa que no requiere la intervención de la mente. Este es el «estado» natural del Ser. El completo retiro de la mente al Corazón espiritual es la experiencia suprema en la espiritualidad, ambos se disuelven: el que experimenta y lo experimentado. Cualquier buscador, con independencia de su casta, credo, religión o sexo, puede evolucionar hacia este «estado» de Bienaventuranza. En este «estado», la mente se vuelve tan expansiva que se convierte en la Consciencia omnipresente, aparentemente percibida en el cuerpo, en el Corazón espiritual. Esto es lo que se conoce como «iluminación» [autoconocimiento].

Aferrarse al sentido del "yo", desvinculado completamente de cualquier cosa percibida o concebida, hace que la mente se filtre de la cabeza al Corazón espiritual.

Consciencia

Cuando el mundo aparece no se experimenta el Ser. Cuando el mundo desaparece, se conoce al Ser [autoconocimiento]. La Consciencia es una, pero se manifiesta en diferentes formas como Dios, el mundo y el individuo (*jiva*). Sin embargo, su esencia no sufre ningún cambio. *Atma* o Consciencia, no puede ser investigado directamente, solo puede conocerse indirectamente a través del no-yo, que a su vez es destruido durante la investigación.

¿Qué es el no-yo? El no-yo es el cuerpo, la mente, el intelecto, los sentidos y el ego o la presunción de "yo". Por otra parte, el Ser es *Atma*, lo real, lo autoevidente y autorrefulgente. ¿Cómo investigar el no-yo? Preguntándose a sí mismo: «¿quién soy yo?». Si uno concentra su atención en el pensamiento "yo" y se aferra a él, automáticamente todos los demás pensamientos desaparecen.

¿Por qué se nos dice que centremos toda la atención en el "yo"? Porque el "yo" es el pensamiento raíz, al que se encadenan todos los demás pensamientos. Cuando toda la atención se centra en el pensamiento "yo", no se desviará hacia la segunda y tercera persona, sino que será reabsorbido en su Fuente. La identificación con el complejo cuerpo-mente constituye el falso "yo" que debe ser eliminado para revelar el verdadero Yo o Consciencia, que brilla en todo su esplendor.

El «estado» en el que la noción de "yo" no aparece ni surge es el «estado» de ser esa Consciencia donde no hay ni sujeto ni objeto. Uno no es ni el sujeto que comprende ni el objeto comprendido. Una vez que el "yo" deja de existir, lo que queda es el Ser, el Yo independiente y luminoso que es su propio soporte.

Ocupa la mente en esta búsqueda y no permitas que se distraiga con otros pensamientos. La práctica debe mantenerse mientras exista el sentido de separación de *Atma*. El conocimiento de Ser [autoconocimiento] es ser uno mismo, sin saber nada ni convertirse en nada. Lo que es, siempre ha sido. Si lo único que existe es el Ser, entonces ¿quién tiene que «realizar» [conocer] qué cosa y cómo?

El autoconocimiento [conocimiento del Ser] no es solo el debilitamiento del ego, sino su total extinción. Para ello, el aspirante tiene que poner fin a las *vasanas* [improntas en la mente] y erradicar el ego por completo.

El mundo es visto o conocido a través del complejo cuerpo-mente, con la ayuda de la luz de la Consciencia reflejada en él. Solo cuando la mente es iluminada por esa luz puede actuar y ser consciente del mundo. Así, el conocimiento del mundo es indirecto, mientras que el resplandor del Ser puede intuirse directamente. No permitas que la mente se pierda en conceptos. Mantenla fija en su interior, en la Fuente de la luz, donde cesa el conocimiento objetivo y el Ser brilla por Sí mismo.

Ver al que ve, conocer al conocedor, es la clave que revela la naturaleza del Ser y el origen del mundo. Cuando el mundo aparece, investiga a quién se le aparece. El mundo es como un castillo construido en el aire. Todo este drama del mundo es creado por la mente y se despliega en ella misma. Es como un sueño donde el soñador solo es real mientras dura el sueño: cuando el sueño termina, el soñador también desaparece.

Al establecernos como el Ser, todos los sufrimientos se desvanecen y el mundo y el cuerpo ya no se tratarán como algo externo, sino más bien como un fenómeno dentro de nuestro Ser.

El discernimiento, la ausencia de deseo, la tranquilidad y el anhelo por la liberación son características que califican al ser humano para la autoindagación.

La autoindagación

La autoindagación se hace en la mente, por la mente, buscando su lugar de origen. Por lo tanto, lo primero que tenemos que conocer y situar es a la mente: ¿qué es?, ¿de dónde surge? La mente surge de la Consciencia y le superpone sus propias limitaciones. La identificación de la Consciencia con la mente y el cuerpo es la base de todos los pensamientos y deseos. Por lo tanto, es necesario comprender la naturaleza de la mente y conocer su origen.

Debido a las malas tendencias acumuladas a lo largo de muchas vidas, la Consciencia infinita aparece como limitada a un cuerpo determinado. Este sentido de individualidad surge en el cuerpo como un nudo en el Corazón. Este sentido de separación de lo Divino da lugar al surgimiento del estado imaginario de esclavitud.

El propósito de toda *sadhana* [práctica espiritual] es destruir esta tendencia de la mente a limitar e individualizar al Ser infinito y omnipresente. Esto equivale a erradicar de la mente todos los prejuicios, preferencias, gustos, aversiones, etc. Al eliminar estas tendencias negativas se purifica su poder para pensar, sentir y actuar, dando como resultado una mente clara y equilibrada.

En realidad, la mente como entidad independiente no existe. Solo existen tendencias buenas y malas. La práctica espiritual consiste en el fortalecimiento de las tendencias beneficiosas y en la erradicación de las perjudiciales. La bondad conduce a la devoción.

En esta habitación hay espacio. Del mismo modo, también hay espacio fuera de la habitación. El espacio es espacio, ya sea que esta casa exista o no, solo la mente trata de limitarlo o dividirlo. Sai Baba de Shirdi solía decir: «¡Rompe los muros! ¡Rompe los muros!», lo cual significa: «¡Sé libre! Deshazte del sentido de individualidad». Debemos ver el espacio como espacio y no limitarlo a «esta habitación» o a «este vaso». La mente es Consciencia ilimitada que imagina estar limitada dentro de un cuerpo.

La Verdad es muy simple, pero desafortunadamente la mayoría de los seres humanos no quiere escucharla. Esto ocurre porque su atención está todo el tiempo dirigida al mundo y sus manifestaciones. Se distraen y se apegan a lo relativo y no logran enfocar su atención hacia lo Real o Absoluto. Además, el hombre de hoy espera experimentar la Beatitud de Ser sin llevar a cabo la práctica espiritual necesaria. El conocimiento de Ser [autoconocimiento]

es muy sencillo, porque el Ser siempre está «realizado» [siempre se conoce a sí mismo]. Tú, como mente, no puedes hacer nada con ello; puedes indagar sobre ello, pero cualquier respuesta que venga de la mente será incorrecta. Uno tiene que ir mucho más allá de la mente. El único lenguaje que conoce el Ser es el silencio.

Por lo tanto, la verdadera respuesta solo puede ser intuita en silencio. El Sí mismo no es conocido haciendo algo, sino absteniéndose de hacer (es decir, abandonando la idea de ser el hacedor); no pensando en nada, sino manteniéndose quieto.

Las experiencias pasajeras que tenemos durante el estado de vigilia no constituyen la realidad. Sin embargo, para el hombre común esta experiencia constituye la piedra de toque de la realidad. Según la filosofía védica, la Realidad es inmutable y permanente, pero por error asociamos su existencia con el cuerpo individual (que está sujeto a cambio, decadencia y muerte). Todo lo que aparece y desaparece en un determinado momento no es real. Lo real es el Sustrato de todo lo que aparece y desaparece. Existencia significa lo que ahora es lo mismo y mañana seguirá siendo lo mismo. Por eso es por lo que a veces digo: «*Yo fui lo que soy, soy lo que soy y seré lo que soy*», lo cual implica que la Existencia es inmutable e inafectada. Todo lo demás que parece existir se llama existencia atribuida. *Atma* brilla en su propio esplendor revelando todo lo demás. *Atma* es su propio sustento y no requiere ninguna afirmación para su existencia. *Atma* es el sustrato y el soporte de todo..

La luna brilla con la luz reflejada del sol. Así también la mente, el intelecto y el cuerpo funcionan con la luz que se toma prestada del *Atma* Divino.

Hace muchos años, Bhagavan Baba me dijo: «*La Consciencia es tu Realidad*». Se refería a la Consciencia Absoluta, que trasciende tanto el conocimiento relativo como la ignorancia relativa. Cuando la Consciencia se vuelve *consciente de algo* es cuando se la llama mente. La Consciencia, totalmente ajena al cuerpo y trascendiendo a la mente, es cuestión de experiencia directa.

Cuando surjan pensamientos, permite que surjan, pero no los sigas. Mejor, pregúntate a ti mismo: ¿a quién le surgen estos pensamientos? Naturalmente, la respuesta será: «a mí». Luego, con una mente quieta y calmada, pregúntate: «¿quién soy yo?». Ten en cuenta que cualquier respuesta que provenga de la mente será incorrecta. Cuando la atención de la mente

se retira de los objetos de los sentidos y de los conceptos de la mente, y se vuelve hacia Aquello que ve, esta se calmará y permanecerá quieta. En resumen, esta es la técnica de la autoindagación. Habitualmente, la mente interrumpe el fondo permanente de Silencio. Si, por el contrario, se hace un solo esfuerzo para que se interrumpa a sí misma, esta se aquietará.

La Visión sin principio ni fin

Al principio, la espiritualidad se practica desde un punto de vista mental. Uno imagina a Dios como un objeto al que contemplar, pero con la práctica persistente la atención se enfoca en el Corazón espiritual (en el lado derecho del pecho) y el buscador se funde en el Ser.

Ninguna persona está libre de ego. Las ideas de «persona» y «ego» se implican mutuamente. Ser sin ego significa dejar de ser una persona. No existen ni ego ni limitaciones cuando uno llega a conocerse a sí mismo como Consciencia.

Imaginamos que la felicidad proviene del mundo exterior cuando logramos alcanzar cualquier cosa que deseamos de él. Pero cuando se siente felicidad, lo que verdaderamente sucede es que la mente se ha detenido por un momento, ha quedado libre de pensamientos y deseos, y la dicha brota desde dentro. Una mente inquieta no puede experimentar Bienaventuranza. Pero, si la mente vacía —por una fracción de segundo— queda quieta, sin intención, se sumergirá en su Fuente, que es Dicha.

El Ser o la Bienaventuranza es el soporte y el sostén de la mente. Así que no pierdas de vista el Ser por ir detrás de las experiencias, ni siquiera detrás de aquellas que consideres espirituales y creas que son importantes.

Todas las visiones y experiencias aparecen solo en el nivel de la mente. Esta se apoya en Aquello que ni va ni viene, en Aquello que es el fundamento que hace posible todas las demás experiencias. «Ver» a Dios es conocerlo en lo más profundo de la propia existencia.

Los pensamientos no pueden existir sin la Consciencia, pero la Consciencia existe sin los pensamientos. La Consciencia es la pantalla, la base sobre la que se despliegan los pensamientos. No consideres a la Realidad como algo externo a ti. La práctica espiritual consiste en apartarnos de la mente y del cuerpo, que no son más que proyecciones sobre la Consciencia, son sombras sin ninguna sustancia en sí mismas.

Rendición

Entrega o renuncia no es abandonar las propias posesiones. Pero, por supuesto, si se posee más de lo necesario, se pueden hacer donaciones para buenas causas. La verdadera entrega es la entrega de la mente al Dios personal o Gurú manteniéndose en un estado de aceptación de todo lo que llega o se va. La verdadera devoción es aceptación de la Voluntad de Dios.

¿Qué significa rendir la mente? Primero hay que entender qué significa la palabra «mente». La mente es un flujo incesante de pensamientos creados por los deseos. La mente —o cuerpo sutil— tiene el poder de pensar, sentir y actuar. Cuando rendimos la mente, no pierde sus capacidades; lo que se pierde son las tendencias negativas, los prejuicios, etc. En resumen, se pierde la facultad limitante de la mente.

Pensar que somos individuos limitados es como pensar que las olas son diferentes del océano. No se necesita nada más que eliminar el falso conocimiento. El espacio sigue siendo espacio ya sea que la habitación esté llena de muebles o no. Pero para que el espacio se vea como espacio, los muebles tienen que ser retirados.

La Consciencia no es un objeto que pueda contemplarse. Su único lenguaje es el silencio, y solo puede ser percibido cuando la mente está libre de pensamientos, cuando la atención de la mente no está dirigida hacia ningún otro objeto. Al principio, contemplamos aferrándonos a un único pensamiento, "yo". Finalmente, incluso este pensamiento "yo", también desaparece. ¿Qué queda? El Ser o la Consciencia. Esta es la Verdad.

En una película vemos una inundación, ¿hace esto que la pantalla se moje? El fuego proyectado sobre la pantalla, ¿la quema? Nuestros gustos y aversiones se superponen en la pantalla de la Consciencia, que se mantiene inafectada. En la mente experimentamos tristeza, compasión, felicidad, sufrimiento, ... pero nuestra verdadera Naturaleza no acepta ni rechaza nada.

Bhagavan a menudo dice: *«La vida es un juego, júégalo»*. El significado oculto de esta expresión es que uno tiene que desempeñar su papel en la vida sin ser afectado por él. Bajo la situación más provocadora uno debe ajustarse a las «reglas» del «juego» de la vida:

«Ayuda siempre, nunca dañes». «No siempre se puede complacer, pero siempre se puede hablar de manera complaciente» ...

Esto solo es posible cuando uno es constantemente consciente de su verdadera identidad como *Atma*. Saber que la vida es un juego en el que cada uno solo tiene que jugar su papel, ayuda a aprender a distanciarse de los propios pensamientos, sentimientos, alegrías, tristezas, victorias, derrotas, etc., —las vicisitudes que conforman la vida—.

Por lo general, pensamos que el punto de referencia de la realidad es la experiencia del estado de vigilia, pero la auténtica piedra de toque de la realidad es la Realidad misma. ¿Qué es esta Realidad? Es la Existencia permanente, no sujeta a cambio, decadencia ni muerte, que brilla por Sí misma. Es la Luz que no requiere de ninguna otra luz para revelarse; se revela a Sí misma y, a su vez, revela todo lo demás. Lo revela a través de los sutiles instrumentos del intelecto, la mente y el cuerpo. Este es un «estado» de Existencia, Consciencia y Bienaventuranza.

¿Qué puede destruir a la mente? La propia mente. Observar a la mente con la propia mente hace que esta quede bajo el dominio del Ser. Al observar a la mente, podemos ver cómo algunas veces aparece y otras desaparece. La mente está compuesta de pensamientos creados por los deseos de los sentidos. A su vez, los deseos surgen de la idea errónea de la identificación con el cuerpo. Hay un número indeterminado de métodos para deshacerse de esta noción errónea, por ejemplo, repítete a ti mismo: «yo no soy esto, yo no soy esto» (refiriéndote al cuerpo), hasta que estés convencido de la Verdad.

El error más común que se comete es tratar a la mente como a una entidad independiente. Esta se imagina a sí misma funcionando por su propia cuenta e incluso quiere comprender y juzgar al *Atma*. ¡La mente es un reflejo del *Atma*! El propósito de todos los caminos espirituales —como el camino de la acción (*Karma Yoga*), el camino de la devoción (*Bhakti Yoga*) y el camino de la sabiduría (*Jnana Yoga*)— es deshacerse de esta soberbia, de esta tendencia limitante de la mente. *Atma* no puede ser reducido a un concepto. *Atma* es el Poder que, en primer lugar, precede y hace posible todo pensamiento.

También existe un deseo de la mente de conocer su propia Naturaleza, pero no hay nada erróneo en ello. Todo lo que se requiere es mantenerse libre de pensamientos, permanecer en

el «estado» natural del Ser, siempre presente. No hay nada que la mente pueda hacer para ampliar el estado o el intervalo entre dos pensamientos. Solo deja a un lado la mente y el «estado» Natural se revelará a Sí mismo tal y como es.

Renunciar a la impresión de ser el hacedor conlleva que se acepte que todo nos llega como un don de Dios. Muy pronto uno se dará cuenta de que no se hace nada; todo sucede sin más. La mente del buscador desaparece, pierde su sentido de separación, de identidad, de ego. Cuando la mente queda vacía, la Gracia del Gurú fluye hacia ella en una emanación continua.

El ego y el Ser.

Solo mientras se cree en el ego, que ha olvidado su verdadera Naturaleza, es cuando parece que existen las ideas de liberación y esclavitud.

En lugar de entretenerse con el intelecto y con la mente, uno debería intentar trascenderlos. Al seguir las características del ego hasta su lugar de origen, llegamos a percibir la energía que emana del Corazón espiritual.

En la verdadera Sabiduría no hay ningún objeto que conocer. Esta Sabiduría trasciende tanto al conocimiento como a la ignorancia, y permanece como Sí misma. Una persona no sueña durante el estado de vigilia y no está despierta en el estado de sueño profundo; los dos estados se excluyen mutuamente. De manera similar, si uno está apegado al cuerpo, está limitado; si uno no está apegado al cuerpo, es libre. Un ser liberado es aquel que se ve a sí mismo como el «Testigo» y Sustrato de todo.

Así como la luz disipa a las tinieblas, así también la revelación de *Atma* disipa la ignorancia. Cuando se rompe la jarra, el espacio de su interior se funde con el espacio exterior. Lo mismo sucede cuando muere el cuerpo físico: el espíritu se funde con el Absoluto.

La principal diferencia entre la meditación y la autoindagación es que la meditación requiere un objeto para que el sujeto medite, mientras que en la autoindagación la atención está enfocada solo en el sujeto. En la autoindagación, lo que se pone en duda es la existencia misma de la mente; esta es la forma más sencilla de deshacer la ilusión de su existencia.

Atma ilumina la mente y brilla dentro de ella como su sustrato. Sumérgete con profundidad

en tu interior y pregúntate: ¿quién soy?, ¿dónde está el "yo" personal? Descubrirás que solo existe el Ser, mientras que el "yo" falso y limitado se desvanece en el camino.

El mundo no puede ser visto ni en la oscuridad total de la ignorancia ni en la luz total de *Atma*. Permanece como "yo", sin ningún añadido... y el pensamiento desaparece. ¿Qué queda? Intenta experimentarlo. La indagación no se hace para que la mente se dé cuenta del Ser, sino para darse cuenta de la irrealidad del no-ser.

Para aquellos que siempre moran en el Corazón, el que ve y lo visto son uno. La idea de que el que ve es diferente de lo visto se produce en la mente. El sabio conoce el Ser con la misma claridad con la que el ignorante percibe su cuerpo. Cuando se corta el nudo del ego, el *Atma* brilla en todas partes y ya uno nunca más podrá enredarse y perderse en el mundo. Es un «estado» de Paz Suprema.

La Verdad última es el reconocimiento del Ser prístino como nuestro propio ser y el ser del universo, así como el de todos los seres. Si le das prioridad a los asuntos del mundo, la experiencia de Dios queda oculta; si solo buscas a Dios, se revelará a Sí mismo como el Ser.

La esencia del Vedanta puede resumirse en cuatro palabras:

—«¿ <i>Deham</i> ?».	—«¿Soy yo el cuerpo?».
—« <i>Naham</i> ».	—«No lo soy».
—«¿ <i>Koham</i> ?».	—«¿Quién soy yo?».
—« <i>Soham</i> ».	—«Yo soy Eso».

¡Sé lo que realmente eres! Tú ya eres Eso, pero imaginas ser lo que no eres. Un rey interpreta el papel de un mendigo en una obra de teatro. Si, después de haber terminado la obra, continuara actuando como un mendigo, ¿no te reirías de él?

Aparta el "yo"

¿Qué significa *Puttaparthi*? En el pasado era una aldea remota sin instalaciones. Hoy en día se ha convertido en una ciudad internacional.

Bhagavan dice: «*Puttaparthi* significa apartar el yo». Bhagavan, con gran compasión, me explicó una vez el significado de la expresión «*Tat Tvam Asi*»; que significa: «*Tú eres Eso. Eso es Consciencia, tu auténtico Ser. ¡Sé eso! Tú eres Eso. ¡Aparta el ego, déjalo a un lado!*».

PARTE III - ESENCIA DE LAS ENSEÑANZAS DE BHAGAVAN.

Dharma, Artha, Kama, Moksha

Estas palabras son bien conocidas en la filosofía india. Bhagavan Baba las explica de forma ligeramente diferente a la interpretación tradicional:

- **Dharma**: se entiende normalmente como deber, rectitud o religión. Bhagavan añade un nuevo significado: «*swadharma*». «*Swa*» significa Ser o *Atma*. Tu *swadharma* es conocer tu verdadero Ser [autoconocimiento].
- **Artha**: no significa únicamente la posesión de las riquezas mundanas, sino también tener la «riqueza de la sabiduría».
- **Kama**: significa deseo y normalmente se entiende como el deseo de riqueza material. Bhagavan explica que el deseo debería de ser por la «riqueza de la sabiduría».
- **Moksha**: en esta palabra «*moha*» significa apego y «*kshaya*» quiere decir renuncia. «Renuncia» a todo apego y se alcanza *moksha* o liberación.

¡La Verdad es tan simple!

La Naturaleza del «estado» anterior a la aparición del ego es solo conocida por quienes la han experimentado directamente.

Existencia Absoluta y relativa

La Verdad es una, no hay grados en ella. La diferencia radica entre la existencia relativa y la Existencia Absoluta. Pongamos un ejemplo: estás viendo una película proyectada en la pantalla y, mientras la ves, parece real. Pero cuando termina, ya no lo es y solo se ve la pantalla.

La existencia relativa depende de la Existencia Absoluta, ya que no puede haber proyección sin la pantalla. Todo lo que va y viene es existencia relativa. La Existencia Absoluta existe en Sí misma, por Sí misma. No necesita ninguna otra base o apoyo, es su propio anclaje. La Existencia Absoluta es Consciencia inmutable, ininterrumpida, inafectada.

El Atma no tiene atributos ni características

En la tradición de la India la divinidad ha sido nombrada como «*Ser, Consciencia, Bienaventuranza*», pero debe entenderse que estos no son aspectos o atributos del *Atma*, ¡son *Atma*! Tomemos el ejemplo del sol y la luz que emite. La luz no puede estar separada del sol, el sol no puede estar separado de la luz. Existencia Absoluta es idéntica a Consciencia.

Lo que es visto no es consciente, no brilla por sí mismo. La luna brilla con la luz prestada del sol. El complejo mente-cuerpo tampoco es consciente por sí mismo y está iluminado por la luz de *Atma*. Por lo tanto, puede decirse que la mente es relativamente real. Sin embargo, la Realidad es una, no tiene niveles ni aspectos. Solo cuando la Realidad parece asumir limitaciones es llamada mente.

Devoción a un nombre y una forma

Es una gran ayuda albergar en tu Corazón espiritual el nombre y la forma divinos que sean de tu elección. Es mucho mejor estar apegado al nombre y a la forma de Dios que a los de un individuo. Si se hace esto, no se tendrá la inclinación a hacer nada incorrecto; los pensamientos, las palabras y los hechos estarán en armonía. Tener la imagen de Dios arraigada en el Corazón ayudará a desarrollar la capacidad de escuchar la propia conciencia interior y a mejorar el poder de concentración. Es innecesario preocuparse por cómo eliminar el apego al nombre y a la forma del Gurú sin antes haber abandonado el apego a tu propio

nombre y forma. Si se logra esto último, el apego a todos los demás nombres y formas desaparecerá. Las acciones realizadas con una mente pura y estable se llevarán a cabo de una forma mucho más eficiente. Escucha la voz de Dios. Recuérdalo todo el tiempo. Así, cada vez más, desplazas tu atención del mundo a Dios.

Como mucho, lo que puedes afirmar es que eres un instrumento de Dios. Es mejor practicar un poco de lo que has leído que seguir leyendo toneladas de libros.

Shakti

Una persona preguntó que cómo era posible que Shakti, manifestada en el cuerpo, pudiera experimentarse como colores, como calor o frío. El orador respondió:

«Estoy hablando, siento un Poder Divino que habla a través de mí. El mismo Poder que habla a través de mí es el mismo que le permite al oyente escuchar. ¿Puede decirse que este Poder sea cálido o frío?, ¿que tenga colores o no? No dejes que te afecte lo que leas o escuches acerca de la *Kundalini* y los *Chakras*. Con esto es con lo que se entretiene la gente, no es la sencilla Verdad.

Las visiones y las experiencias vienen y van, pero tú, como Tú, siempre estás ahí. Tú eres el Testigo, la Consciencia omnipresente. Comprende que tu «estado» verdadero no es nada nuevo que se tenga que adquirir».

Turiya es el Testigo. Se le llama el «cuarto estado», que atestigua a los tres estados de la mente. Pero estos tres estados no son absolutamente reales; por tanto, no hay nada que atestiguar. Así que *Turiya* es *Turiyatita*, está más allá de la mente. Es Consciencia pura.

La satisfacción mental no es suficiente

Se dice que la satisfacción mental es la mayor realización, aquello que la mayoría de los seres humanos persiguen tanto en el mundo como en el camino espiritual. Pero la más alta Verdad está más allá de la mente. De modo que, una pregunta recurrente es: «¿cómo contemplar la Verdad?». Contemplarla es hacer que la mente sea como el Ser. La mente, tras despojarse de sus limitaciones, retorna a su verdadera Naturaleza, el Ser. Si pensamos que

podemos conocer al Absoluto, entonces debe haber dos: uno que conozca al Absoluto y el mismo Absoluto. No es así, la Realidad Absoluta es una. La mente cree haber comprendido la Verdad y enferma de soberbia intelectual.

Brahman no puede ser visto

Como dice Bhagavan, muchos devotos han entendido intelectualmente que todo es *Brahman*. Aun así, son capaces de crear distinciones: ven una pared allí, un hombre aquí, una mujer allá, etc. No se trata de que, después de comprender que todo es *Brahman*, uno podrá ver a *Brahman* con los ojos físicos en todas partes; las diferentes formas (objetos) todavía estarán allí. *Atma* se «ve» a través de una experiencia intuitiva. *Atma* es el fundamento de todo. Es el sustrato para quien quiera verlo. Sé lo que verdaderamente eres. Así es como se experimenta a *Brahman* en todas partes.

¡*Brahman* no es el objeto ni el sujeto, sino el Sustrato! *Atma* es Eso que es. ¡Es lo que es!

Deber

Parece ser que hoy en día en muchas personas existe cierta confusión respecto a cuál es el deber de cada uno en el mundo. ¿Es correcto renunciar a los deberes para seguir de todo corazón el camino espiritual? ¿Todavía sigo teniendo un deber para con mis hijos casados? La respuesta es que mientras te percibas como una entidad individual tienes un deber. Cuando te sumerjas en el Absoluto, la cuestión del deber ni siquiera surgirá. Recuerden que cualquier cosa que estén destinados a hacer ocurrirá incluso después del autoconocimiento [conocimiento del Ser]. El autoconocimiento no significa que uno desaparezca del mundo. Al contrario, no surgirán preguntas acerca del deber, pero el deber de cada uno se cumplirá de manera mucho más eficiente. Así, la ausencia de ego consiste en arrancar de raíz las malas tendencias y la sensación de ser un hacedor. Ello no impide desempeñar las acciones que se supone que nos corresponde cumplir. Si los sabios no hubieran seguido actuando, no habría ejemplos a seguir para la humanidad, ni enseñanzas, ni libros espirituales.

El que ve y lo visto, el conocedor y lo conocido, son contenidos de la mente. La práctica consiste en desplazar la atención desde «lo visto» a «el que ve». Aférrate al que ve y, a su

debido tiempo, uno experimentará que el que ve (como persona) desaparece. ¿Qué queda? *Atma*, Eso que es, la Consciencia ininterrumpida. Esto es liberación.

Muchas personas acuden a su Gurú diciendo: «Yo quiero paz». Es muy sencillo: *«Renuncia al "yo" que quiere algo, deja ir los deseos... ¡y tendrás paz!»*.

Bhagavan Baba dice: *«¿Acaso no estamos en paz en el intervalo en que termina un pensamiento y aún no ha surgido el siguiente?»*.

Lo que uno sabe parece fácil

Nunca prestes atención al pensamiento que dice que es difícil arrancar las malas tendencias. Con la práctica, todo se vuelve fácil, tanto en la vida práctica como en la espiritual. Pídemle que pilote un avión y te diré que es muy difícil; pregúntale al piloto y te dirá que es muy fácil. Dices, porque no lo has intentado, que es difícil abandonar los hábitos, las tendencias perjudiciales y experimentar el Ser. Más bien, pregúntate, ¿quién lo encuentra difícil?

Recuerda que el ego no es algo tangible. No hay ningún compartimento en el cuerpo donde pueda residir.

Algunas personas imaginan que no pueden pensar en Dios cuando deben decidir sobre asuntos mundanos. ¡Te digo que solo cuando se piensa en Dios al tomar decisiones, es cuando estas pueden ser las correctas!

El silencio es el único lenguaje conocido por el *Atma*.

En el momento en que ves que el cuerpo-mente no está ahí, lo que permanece es Consciencia ininterrumpida.

La verdadera meditación solo puede ser experimentada en la ausencia del aparente "yo" —esto es, en la ausencia del "yo" que quiere meditar—. Primero desaparece el objeto de la meditación, luego desaparece también el sujeto; solo queda la Quietud.

Así como una estatua se crea golpe a golpe, poco a poco, martilleando repetidamente, la Verdad necesita ser martilleada en la mente una y otra vez.

«Tienes que observar Eso, ser uno con Eso. Entonces hay incesante, continua Paz».

«El día en que se abandone el egoísmo, despertarás al Ser divino. Entonces habrá unidad y paz en el mundo».

«La bondad conduce a la devoción; la moralidad conduce a la inmortalidad».

— Sai Baba.

El océano en una gota

¿Has visto el océano en una gota? El agua que hay en una gota es el mismo agua que hay en el océano. Lo Divino no puede limitarse ni a la individualidad ni a la totalidad, ambas tienen que ser trascendidas.

La humildad es una de las características de un auténtico buscador. Esta también es valorada en la vida práctica. Por ejemplo, si mientras vas caminando por la calle viene una persona en la dirección opuesta, sea rica o pobre, una persona humilde le cederá el paso.

«Eso que es, es Aquello que ve».

Cuando decimos: «aférrate al "yo", al "yo soy"», asumimos que existe uno que se aferra. Una vez que el que se aferra queda arraigado, uno reconoce que el que se aferra desaparece. Una sombra no puede aferrarse a su Fuente.

Vigila que esa mente no se distraiga del camino que uno quiere practicar. Entonces, uno experimenta la melodía de la Eternidad. Finalmente, la mente quedará totalmente arraigada en la Existencia Absoluta; ese enraizamiento es permanente.

La alegría verdadera

Bhagavan explica la palabra «alegría» (JOY) de la siguiente manera:

J – [Jesus Christ]. La “J” representa a Jesús, a Dios.

O - [Others]. La “O” representa a los demás, los otros.

Y - [You]. La “Y” te representa a ti, tú mismo.

Así es como tendría que ser nuestra prioridad: primero Dios, luego los otros y, al final, nosotros mismos, el ego. Pero, ¿qué estamos haciendo? ¡Nuestra prioridad está siendo la contraria! Sepan que cuando el ego surge, la idea del mundo [los otros] también aparecerá, y después vendrá la idea de Dios. Únicamente mientras el ego esté presente, puede existir el concepto de «los otros», es decir, la idea de una segunda y tercera persona.

Debemos buscar Eso que está ahí, anterior al surgimiento del ego. ¿Cuál es el fundamento de este mundo, su sostén? Uno encontrará que lo Divino siempre está ahí. Sin embargo, el ego va y viene. Tú, como ego, nunca puedes encontrar a Dios; solo puedes regresar a Dios. ¡Descubre cómo! ¡Averigua si alguna vez lo dejaste! Comienzas a indagar con la mente, pero cuando la indagación llega a su fin, no quedará mente.

Apegarse a lo permanente

La mente vaga sin rumbo fijo porque no se mantiene firme en la Verdad. La mente quiere conocer, pero no quiere morar en su Fuente. Haz que la mente sea pura y estable. Esto también te ayudará a conducirte mejor por el mundo. Bhagavan Baba enseña que lo más importante es eliminar la ignorancia que oculta a Dios, nuestro Ser real. Estamos tan absortos en el mundo que sentimos que llevar una vida espiritual es difícil y que requiere esfuerzo, mientras que llevar una vida mundana nos resulta fácil y sin esfuerzo. Aprende a discernir entre lo real y lo irreal. Aprende a apegarte a lo que es permanente. Los seres humanos están interesados en hacer cualquier cosa bajo el sol menos buscar el verdadero Ser. Nos dejamos entretener y engañar fácilmente por falsos gurús. Ten plena confianza en Dios. Confía en Bhagavan cuando dice que sabe cómo, cuándo y qué hacer con cada uno de nosotros.

Si la mente estuviera arraigada en la Consciencia, no se vería afectada y experimentaría una Consciencia ininterrumpida, intacta. Nos resulta fácil ser lo que no somos. Se dice que Shiva es *Sathyam*, *Shivam*, *Sundaram* —Verdad, Bondad, Belleza—. Estos no son aspectos del *Atman*, son el mismo *Atman*. Recuerda que tú también eres Shiva.

Shiva + ego = Ser humano.

Ser humano - ego = Shiva.

¡El pensar no es tu naturaleza! Para poder pensar, primero tienes que existir. La Existencia puede estar ahí sin pensamientos. Los pensamientos no pueden subsistir sin la Existencia.

La mente surge de la Consciencia, pero se imagina a sí misma como independiente de su Fuente. La mente es solo Consciencia, pero se ha identificado con un nombre y una forma en particular, asumiendo así una individualidad ilusoria.

Fe en Dios

¡La gente me pregunta cómo cultivar la fe en Dios! Recientemente, una señora me hizo la misma pregunta durante una sesión de *Satsang*.

— ¿Tienes fe en lo que ves? —pregunté.

— Sí, por supuesto —respondió la señora.

— ¿No es bastante paradójico que tengas fe en lo que ves, pero no en Eso que te permite ver, en Aquello que realmente ve?

La señora empezaba a comprender.

— Ese «Aquello» es lo Divino, Dios —le expliqué.

Tenemos fe en el barbero, en que no nos degollará. Tenemos fe en que un piloto de avión o un taxista nos llevarán sanos y salvos a nuestro destino, pero nos resulta difícil tener fe en Dios, que es la base misma de nuestra existencia. ¿Qué digiere la comida que hemos comido? ¿Qué es ese Poder que nos permite hablar y escuchar? ¡Ese Poder es Dios! La Naturaleza de Dios puede ser experimentada en el intervalo entre dos pensamientos.

La Biblia dice: «*Permaneced quietos y sabed que Yo soy el que soy*». El silencio es el lenguaje de Dios.

Todos somos hijos de Dios. Todos estamos interpretando diferentes papeles en esta obra y cada uno hemos de ser fieles a nuestra parte. En esta obra de lo Divino, la humanidad entera es parte integral que funciona como una unidad. Bhagavan dice: «*El mundo entero es una mansión y la humanidad entera es una familia. No hay multiplicidad. Vivimos bajo el mismo cielo, pisamos la misma tierra, respiramos el mismo aire y bebemos el mismo agua. De modo que es una necedad fomentar la diversidad en este principio subyacente de*

unidad». Sin comprender esta unidad de la humanidad, uno no puede entender la unidad de lo Divino.

Baba, en otra ocasión, explicó esto del siguiente modo: «Madalasa comenzó a instruir a sus hijos desde su primera infancia de esta manera: hijo, ni tú eres un hijo ni yo soy una madre. Ambos somos manifestaciones de Sat-Chit-Ananda (Ser–Conocimiento–Bienaventuranza). Somos como las olas en el océano, no se diferencian unas de otras. Todos hemos surgido del océano de Sat-Chit-Ananda».

Entonces intenta —como Bhagavan sencillamente dice—: *«¡Ve el bien! ¡Sé bueno! ¡Haz el bien! Ama a todos, sirve a todos. ¡Ayuda siempre, no dañes nunca! Cuando sirvas a nuestros hermanos humanos, sé un instrumento de Dios sin el sentido de ser un hacedor individual»*.

El Ser siempre permanece inafectado. ¡Sin el Ser tú no existirías! Podemos llamar a eso un vacío (como hizo Buda), pero ¡esa Nada lo es Todo! El anhelo y la Gracia se encontrarán en un punto. Sin anhelo no hay Gracia. Dios siempre está esperando a que te encuentres en ese estado sin ego donde Él puede ser experimentado.

Todo se basa en Dios

Una pregunta frecuente es cómo apartarse del ego. Primero hay que saber qué es el ego. El ego es lo mismo que el sentido de individualidad. Esta individualidad es un ilusorio "yo", un falso "yo"; es solo un reflejo de *Atma*. Si la mente no se identificara con un nombre y una forma, volvería a su «estado» Real. No somos más que proyecciones en la pantalla permanente de lo Divino; somos una única familia humana. Para escapar del ego, uno ha de empezar por pensar más en Dios que en este espectáculo pasajero. Para conocer a Dios quédate quieto, ¡no quieras nada!

En última instancia, todo es Dios, pero tenemos que diferenciar entre el Yo y el no-yo [ego]. Saber que todo es Dios es comprender que todo está basado en Dios. Ahora, debido a nuestras tendencias negativas, estamos más apegados al no-yo que al Yo. Por eso, una y otra vez, debemos recordarnos que hemos de trasladar la atención del mundo a Dios.

Si retiramos totalmente nuestra atención de lo externo y nos quedamos quietos, surge la experiencia de la atención volviéndose hacia sí misma. En esa quietud absoluta, ningún pensamiento puede molestarte, solo prevalece la paz abundante.

No hay tiempo para la práctica espiritual

Algunas personas dicen que no tienen tiempo para dedicarse a la práctica espiritual porque trabajan diez horas al día. Les digo que pueden trabajar incluso doce horas al día, pero que renuncien al sentido de ser el hacedor de las acciones; esta, en sí misma, ya es una práctica espiritual. Las acciones desinteresadas se llevarán a cabo de un modo más eficiente. Además, tales acciones altruistas no dejarán ninguna huella en la mente. Si las acciones son inadecuadas, dejarán una huella negativa en la mente.

El karma y el renacimiento

Bhagavan Baba dice que nacemos con una guirnalda de karma alrededor de nuestro cuello. Lo que realmente renacen son las tendencias. Baba dice que renacemos dependiendo de cuál fue nuestro último pensamiento antes de morir. La práctica espiritual es necesaria a lo largo de la vida para que, en el último momento, podamos pensar en Dios. La guirnalda como tal no existe, simboliza las tendencias que traemos de otros nacimientos anteriores (quizá hayas nacido contemplativo, apático, etc.).

Alguien me preguntó si el alma entraba en el cuerpo junto con el karma. El alma no es diferente del Ser o de *Atma*. No existe una persona como tal que habite en un cuerpo. Solo nacen las tendencias acumuladas. ¡No hay alma individual! La individualidad es lo que más afianza el sentido de separación de Dios.

Al principio, mientras se practica la indagación, a veces la mente se aquieta —a esto se le llama *manolaya*—. Con la práctica constante, la mente se establecerá irreversiblemente en el Ser y no volverá a surgir —a esto se le llama *manonasa*—. Esto solo puede ocurrir si se erradican de la mente las tendencias egocéntricas. La mente debe renunciar a la tendencia a escaparse de su verdadera Naturaleza.

Observa a la mente

Observa atento de dónde surge la noción de "yo". Entonces, la mente se absorbe en Eso; Eso es disciplina interior.

Si la mente está genuinamente tranquila, no habrá ni deseo ni necesidad de practicar. No te alejes de la quietud. Una vez obtenida, la mente quieta no tiene ningún deseo, ni siquiera el de la liberación. El Ser ya es lo que eres. Si hacemos un esfuerzo por estar en nuestro «estado» Natural es porque estamos acostumbrados a estar en el estado antinatural.

El intelecto no debe verse empañado por las tendencias egoístas.

Hay tres etapas en el «proceso» del conocimiento del Ser [autoconocimiento]:

1. Convicción intelectual.
2. Práctica seria y sincera.
3. Experiencia instantánea de Ser.

Sin mantener la mente en calma, no es posible convencerse. Sin estar convencido, no es posible practicar. Sin práctica no habrá experiencia.

¡Sé sincero si quieres alcanzar algo! Vemos que en el comienzo, para tener una experiencia de la Verdad es esencial la contención de la mente. Interésate por corregirte a ti mismo, no a los demás. Dios se ocupará del mundo. Quien ha adquirido el punto de vista átomico es como un león, como un gigante. Quien no tenga la actitud átmica sentirá miedo a cada paso. ¿Por qué tener miedo de renunciar a tus tendencias egoístas?

Pensamientos, palabras y acciones deben estar en armonía. Practica incondicionalmente y entonces, también la experiencia será incondicional.

Llegará un momento en que la práctica de la destrucción de las tendencias egocéntricas será irreversible —esto es *manonasa*—.

La mente está lista para actuar y reaccionar en todo momento. Antes de que surja, ¡obsérvala! Reconócela. No se trata tan solo de atestiguar. Cuando la mente está alerta, puede ser descubierta justo en el mismo momento en que comienza a surgir. En ese instante, en cuanto la detectas, no surgirá. Después, la mente regresará a su origen. Tras experimentar la

paz de su Fuente, no reaccionará del mismo modo a como intentaba hacerlo al principio. Sin práctica, la mente siempre está preparada para surgir y reaccionar, para juzgar a los demás más que a sí misma. Esta es la tendencia egoísta a la que hay que renunciar.

Las manos en la sociedad; la cabeza en el bosque

A veces, uno se pregunta sobre el significado profundo de estas palabras divinas. Sugieren que uno debe desempeñar su papel en la sociedad sin olvidar su verdadera identidad. Uno no debe identificarse con el papel que le ha tocado desempeñar en el mundo. Esto solo puede hacerse permaneciendo despierto para el Ser real y dormido para el mundo. Lo cual, a su vez, significa fusionar la consciencia relativa en la Consciencia Absoluta. Para lograr esta fusión es necesaria la constante autoatención, manteniendo la mente inafectada por los acontecimientos del mundo.

Obstáculos en el camino

Cuando se está comprometido en la *sadhana* espiritual, a menudo se manifiestan ciertas experiencias y poderes. No consideres los llamados poderes psíquicos o los poderes sobrenaturales como la meta del autoconocimiento. Son obstáculos en el camino hacia la meta final; no les prestes atención, desaparecerán con el paso del tiempo.

¿Quién «realiza» qué?

La gente me pregunta si me he «realizado» [si he conocido al Ser]. Como ego, no puedo «realizarme» [conocer al Ser]. El "yo" es el individuo o la persona. Cuando hay ego, la persona no puede conocer al Ser. Cuando el individuo se queda sin ego, entonces ya no hay nada que «realizar» [conocer]; este es el verdadero autoconocimiento. Cuando el "yo" se queda sin ego, la Realidad se revela a Sí misma como intacta, indivisible. Decir que «yo soy fulano de tal» es ego. Yo Soy es la Verdad.

La devoción más elevada

La más alta devoción que uno puede alcanzar es amar al Ser. Este amor también es el camino de la entrega al Ser y de hacerse uno con Él. Ser uno con el Uno, estar en el «estado»

de Ser es la devoción más alta. No hay nada más que hacer. En ocasiones, a la mente le parece que tuviera que tener devoción hacia alguna otra cosa más. Mientras uno se considere como una entidad separada, deberá realizar cualquier práctica (*bhajans*, mantras, etc.) para alcanzar el «estado» último de Devoción. La devoción más grande es fundirse en el Ser.

Sentirse atraído por lo Divino... ¡es una experiencia sin palabras! Es esencial el amor por la verdadera Naturaleza para experimentar el Ser. El amor no puede reducirse a conceptos racionales. Lo extraño y paradójico es que uno se sienta separado de Dios. Ese que se considera independiente, el individuo, es solo una creencia. No hay nada separado de la Consciencia.

«Ama a todos. Sirve a todos».

«Si puedes alcanzar Prema (Amor), entonces puedes prescindir de la Sastra (Enseñanza) porque el propósito de todas las Sastras es precisamente este: despertar ese sentimiento de amor igual para todos —"Sarva Jana Samana Prema"—».

— Sri Sathya Sai Baba

Este «*amor igual para todos*» conducirá al amor del Ser, el morador en todas las formas de la creación. Esta es la razón por la que Bhagavan aconseja: «*Ama a todos. Sirve a todos*».

Tal amor también impide que uno siquiera piense en hacer daño a los otros. El servicio basado en este amor permite adoptar una actitud de ayuda hacia todos. De ahí que Bhagavan establezca la máxima:

«Nunca hieras. Ayuda siempre».

COMPRENSIÓN ÚLTIMA. TEORÍA Y PRÁCTICA.

Bhagavan Baba dice: «*El propósito del nacimiento humano es terminar con la noción errónea de "yo"*».

Incluso habiendo leído un gran número de textos espirituales, si no se han vivido, la información obtenida mediante ellos sigue siendo simplemente intelectual, y únicamente se utiliza para satisfacer los caprichos y fantasías del ego. Uno es fácilmente influenciado por el entorno que le rodea y la mente se pierde por el mal camino de los placeres y las experiencias sensoriales. Los *vasanas*, tendencias acumuladas a través de muchos nacimientos anteriores, tienden a mantenernos atados a las atracciones y transacciones mundanas. Tales tendencias pueden llevar a que se malinterprete el conocimiento espiritual adquirido en los textos, incluso a citar a grandes maestros para la justificación de la propia desviación de lo que es correcto.

Es importante para el ser humano tener una comprensión clara de la Verdad última y darse cuenta de que *la Verdad es Lo que Es*. Ese «*Es*» es la Consciencia inmanente en todo, y es el sustrato de todo. El hombre, hasta que no comprenda esto, estará forzado a considerarse mortal y a vivir en la miseria y el sufrimiento.

Bhagavan a menudo dice: «*El estudio adecuado de la humanidad es el hombre*». A este respecto, resulta interesante observar que esto se menciona en cualquier libro sobre lógica deductiva: «El hombre es mortal. Pedro es un hombre. Por tanto, Pedro es mortal». Para comprender la verdadera naturaleza del hombre, es necesario comprender su Naturaleza esencial —que es inmortal—. Lógicamente, se sostiene que el hombre es mortal si se considera a sí mismo nada más que como el complejo mente-cuerpo, ignorando por completo

la Divinidad Esencial que mora en todo, incluso en él mismo. El verdadero Ser no es mortal. El ego, habiendo creado erróneamente el «yo» y el «otro», desarrolla sus propios gustos y aversiones y, en consecuencia, experimenta la miseria y el sufrimiento.

El universo manifiesto, incluyendo todos sus contenidos, no tiene existencia propia e independiente más allá de la Consciencia inmanente en él, la cual constituye el fundamento de todo lo que existe. Toda la manifestación es como una sombra que no puede tener una naturaleza propia que no sea la de su Sustancia.

Toda la existencia fenoménica se manifiesta como externa a la Consciencia. La Consciencia es inmanente a esta existencia que ha asumido erróneamente la condición de «sujeto», y que está tratando de concebir su propia Sustancia como si fuera un objeto.

Antes de la mente, existe la Consciencia. La mente solo aparece después de la Consciencia y es una sombra de la Consciencia. ¿Cómo puede la sombra conocer a su Sustancia? ¿Cómo un imaginario comprensor puede comprender la Verdad última? Esto solo es posible cuando se elimina a sí mismo y permanece como su Sustancia.

¿Qué es la liberación? ¿Quién quiere la liberación y de qué quiere liberarse? Es la identificación ilusoria con el complejo mente-cuerpo lo que crea una individualidad ilusoria, con su miseria y sufrimiento asociados. Este individuo ficticio desarrolla una esclavitud imaginaria. El que quiere la liberación es el "yo". ¿Cómo es posible que una entidad irreal pueda ser esclava de algo? Cuando el "yo" es un fenómeno ilusorio que no tiene existencia propia, ¿cómo esa ilusión podría aspirar a la liberación? Así que, para decirlo de un modo simple: ¡no existe un "yo" en absoluto, la única esclavitud es la falsa idea de "yo" de la que el imaginario "yo" quiere liberarse! Por lo tanto, la oración de un buscador tiene que ser: «¡Apártame de "mí"!».

Cuando me preguntan quién soy, digo: «*No soy nadie*». «Nadie» tiene un doble significado. Desde el punto de vista del mundo significa yo no soy de gran importancia, soy un hombre ordinario, como cualquier otra persona. Desde el punto de vista espiritual significa yo no soy el cuerpo, soy el Ser eterno, omnipresente —el Yo real—.

Creer que tú no eres nadie es espiritualidad práctica. Practicando esto puedes lograr el conocimiento espiritual [autoconocimiento] mientras estás en el mundo. En la vida todos

aman y respetan a un hombre humilde. La humildad también erradica poco a poco tu ego para que, espiritualmente, puedas darte cuenta de que no eres el complejo mente-cuerpo. Una de las formas en las que el ego se puede ir reduciendo quedará clara con un ejemplo. Supongamos que alguien te habla de modo grosero. Quizás, tu reacción inmediata podría ser devolver la ofensa con una respuesta igualmente grosera. Pero espera, ... tu mente se retira a su Fuente, el Corazón espiritual. Cargada de paz emerge a la superficie, ya no busca venganza.

Cualquier ocasión similar en la vida cotidiana, cuando la mente reacciona, puede utilizarse como una oportunidad para practicar la retirada de la mente al Corazón espiritual, al Ser. Gradualmente, con la práctica, la parte reactiva de la mente acabará para siempre. La mente, entonces, solo existirá para llevar a cabo las actividades diarias requeridas para el mantenimiento del complejo cuerpo-mente.

Llegados a este punto, conviene aclarar que el final de la mente no significa que uno se convertirá en un «cabeza hueca», en un tonto. La parte reactiva de la mente ha finalizado. Las demás funciones de la mente, necesarias para llevar a cabo los asuntos de la vida diaria, no solo siguen intactas, sino que además se agudizan. Esto debería disipar el miedo de quienes dudan en aventurarse en el camino espiritual creyendo que perderán la cabeza.

En las etapas iniciales no es fácil retirar el interés y la atención del mundo externo. Por tanto, se sugiere que uno puede elegir cualquier imagen de Dios, asentarla amorosamente en el Corazón espiritual y contemplarla. Con el transcurso del tiempo, esta práctica dominará la rueda de pensamientos y deseos generados por tendencias (*vasanas*) ancestrales.

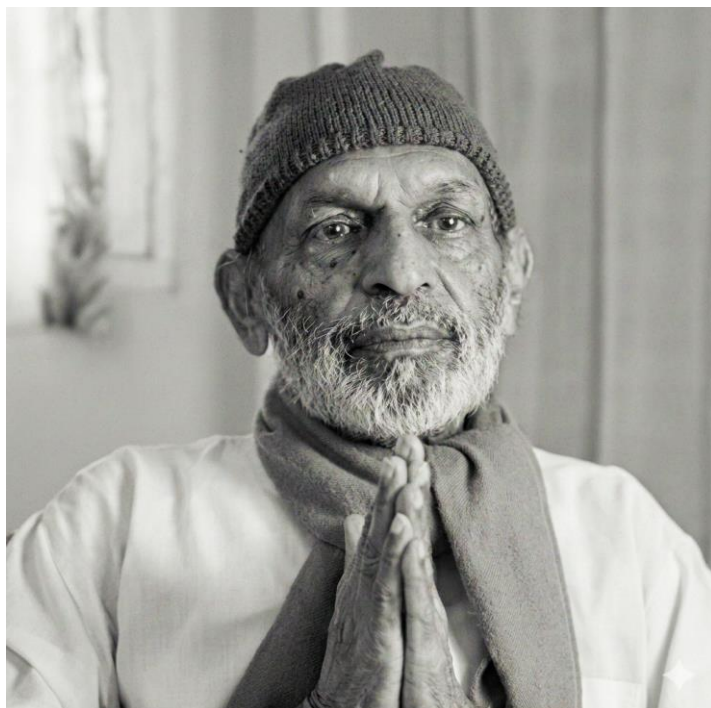
Cuando esto se comprende con claridad, la conclusión final a la que uno llegará es:

«No soy lo que creí que era ni lo que parezco ser. Yo, en cuanto finito, no soy el "mí", sino solo el Yo, el infinito e impersonal Yo».

La maravillosa técnica de la autoindagación se presenta de forma sucinta, con sus paradojas convertidas en herramientas para facilitar la comprensión intuitiva. La mente pregunta: «¿Quién soy yo?», pero el Ser responde: «*Yo soy Yo*» ¡porque no hay mente! Duda del que duda, busca al que busca y renuncia al que renuncia, para que se manifieste la Verdad.

Este poderoso libro se divide en tres partes para mostrarte quién realmente eres. Comienza con sencillas historias espirituales que quedan grabadas en la memoria fácilmente. Después, Ratan Lal nos prepara para un entendimiento más profundo del ego y el Ser. Finalmente nos lleva a la esencia de las enseñanzas de Bhagavan.

YO SOY YO



Sri Ratan Lal

