

**ORGANIZACIÓN SRI SATHYA SAI BABA  
REPUBLICA DOMINICANA**



**ESPIRITUALIDAD PRÁCTICA II**

PROGRAMA PARA CÍRCULO DE ESTUDIOS

COORDINACIÓN NACIONAL ÁREA DE DEVOCIÓN  
2011

## CONTENIDO

Introducción.....	4
Mensaje.....	5
1. El Cuerpo Humano y Los Cinco Elementos (Pancha Bhuthas).....	6
1.1. El akasha (Éter) en el cuerpo humano .....	7
1.2. Los cinco Vayu o aires vitales, en el cuerpo humano.....	7
1.3. El elemento Agni (fuego) en el cuerpo humano.....	8
1.4. El elemento Jala (agua) en el cuerpo .....	8
1.5. El elemento Prithvi (tierra) en el cuerpo.....	9
1.6. Los 14 Mundos (Lokas) en el cuerpo.....	9
1.7. Los Siete Mares en el Cuerpo Humano .....	10
2. El Atma y sus tres Cuerpos.....	10
2.1. El atma y sus tres cuerpos según el Vedanta.....	11
3. Las Cinco Envolturas del Atma.....	12
3.1. Las Cinco Envolturas (Pancha Koshas).....	12
4. Los Chakras.....	14
4.1. Los Centros de Fuerza.....	14
4.2. Centros de Energía Espiritual.....	16
4.3. Nombres sánscritos de los siete centros.....	18
4.4. El Camino de la Unión.....	18
4.5. El Cuerpo sutil y sus siete centros / Las glándulas endocrinas.....	21
5. Los Tres Gunas.....	22
5.1. Tama Guna.....	23
5.2. Raja Guna.....	24
5.3. Satva Guna.....	25
6. Mensaje.....	26
7. Los Cuatro Estado de la Conciencia.....	27
8. La Ley del Karma es Invencible.....	29
8.1. Todo efecto es directamente proporcional a la causa, ni más ni menos... 31	
9. La Mente.....	32

10. Conferencia Ratanlal .....	34
10.1. La mente interfiere con la Voz de Dios.....	34
10.2. La técnica de la autoindagación .....	36
10.3. Romper las paredes.....	36
10.4. La Renuncia, La Entrega.....	37
10.5. El sustrato o La base.....	37
10.6. La mente, un instrumento.....	38
10.7. Nuestra verdadera Naturaleza.....	39
10.8. El Atma Divina es la Realidad sin Nombre.....	40
10.9. Quien puede destruir la mente.....	41
10.10. La Divinidad de Swami.....	42
10.11. La Revelación del Ser.....	42
11. El Punto Negro y los Niveles de Conciencia.....	44
12. Obstáculos ante la Liberación (preguntas y respuestas).....	47
13. La Atadura a la Servidumbre.....	49
14. El Milagro de los Milagros.....	52
15. El estado de un Jivan-Mukta (un liberado aún mientras vive).....	55
15.1. El Fruto del Sadhana.....	55
15.2. El estado de un Jivan-Mukta (un Jiva liberado aún mientras vive)...	57
16. Enseñanzas en gráficas.....	61
16.1. Gráficas ilustrativas para comentarios.....	61
17. Material de Apoyo y Consulta.....	67

## INTRODUCCION


En Prasnotara Vahini, Bhagavan Baba nos revela que el Jivatma (alma individual) que somos no solo está enclaustrado en este cuerpo físico compuesto de gases, líquidos y sólidos.

Mas allá en lo interno, se encuentran los cuerpos: sutil, causal y supra causal, en los cuales funcionan cinco envolturas (koshas); al estudiar y comprender estas enseñanzas, se amplía nuestra conciencia y nos envolvemos en el conocimiento revelador de que algo que siempre hemos repetido como loros es verdad, “Somos un microcosmos”; “El hombre es un mini universo”; Swami revela también que los 14 lokas o mundos y los siete mares tienen su representación en el Cuerpo Humano.

Apoyándonos en sus libros y discursos hemos recopilado algunas enseñanzas afines, sobre la Mente, el Karma, la Reencarnación, obstáculos en el Camino, y se ensancha la visión de que todo el campo de acción del Sadhana se encuentra en nuestro interior, siendo la purificación de nuestro mundo interno el reflejo de nuestra vida externa.

Lluvias de Verano, Prasnotara, Dhyana Yoga y Sathya Sai Vahini, Libro de Mensajes No.10, Área Educativa de México, Gráficas inspiradas del Centro Vitacura de Chile, han servido de material de apoyo de este manual; además de Sai Baba and Moksha y Vedic Meditations for Immortality de P.P. Arya.

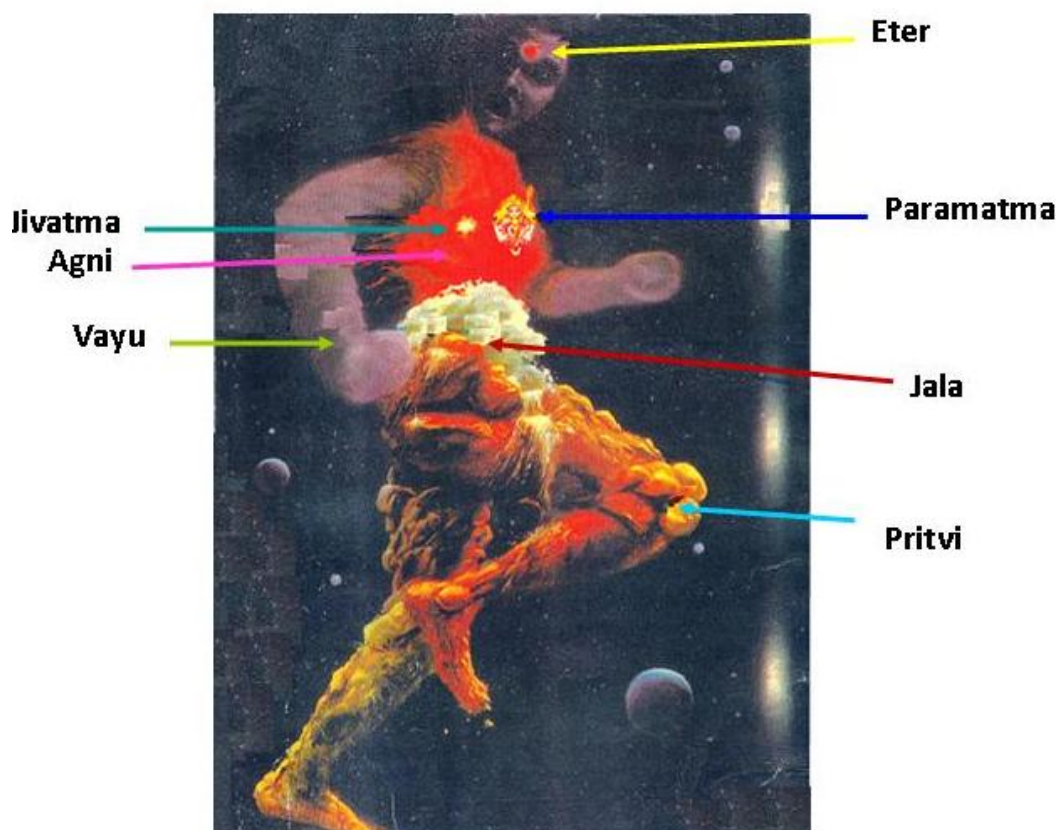
## Mensaje



**“El amanecer de la Edad Dorada está cercano, pero no todos lo experimentarán. La Edad de preparación precede la Edad Dorada y es durante este tiempo que ocurre el proceso de selección. Por eso, aprovechen la oportunidad que les ha sido dada de elevarse por sobre los niveles materiales y manifestarse una vez más en el estado Divino, solamente entonces pueden entrar en la Edad Dorada experimentar la Omnipresencia del Señor”.**

**Mensaje de Navidad 1985, Sathya Sai Baba.**

## 1. El Cuerpo Humano y Los Cinco Elementos (Pancha Bhuthas)



El cuerpo humano está constituido por cinco elementos (Pancha Bhuthas). Estos son El Éter, El aire, el Fuego, El Agua y La Tierra. Cada elemento subsecuente se originó en el precedente.

*La causa primaria de la creación es **Brahman**, el Inmutable, lo Permanente. En El se originó el esfuerzo (Yatna) y el cosmos (Mahat).*

De éstos nació el éter (Akasha); del éter nació el aire (Vayú); del aire nació el fuego (Agni); del fuego nació el agua (Jala), y del agua, la tierra (Pritvi).

Cada uno de estos elementos ha entrado en la composición del cuerpo humano, en forma quíntuple.

**Jivatma:**

Está situado junto con el paramatma en el árbol del cuerpo.

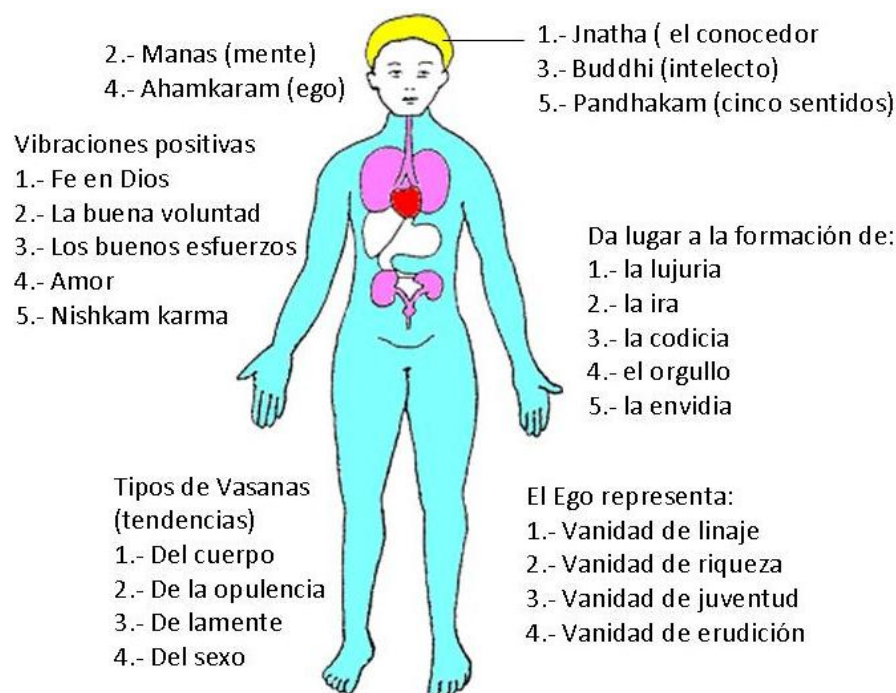
**Paramatma:**

La súper alma, el aspecto localizado del Señor Supremo que se encuentra dentro del corazón de todas las entidades vivientes.

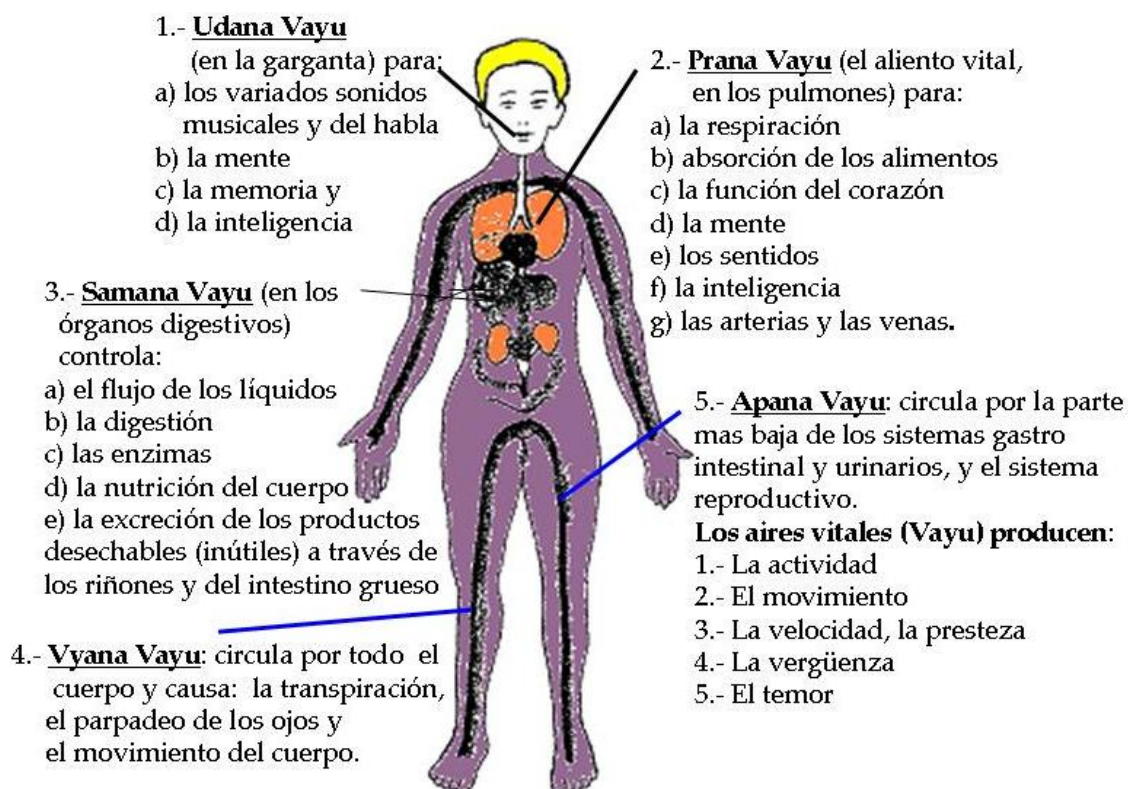


## 1.1 El akasha (Éter) en el cuerpo humano

Se encuentra en:



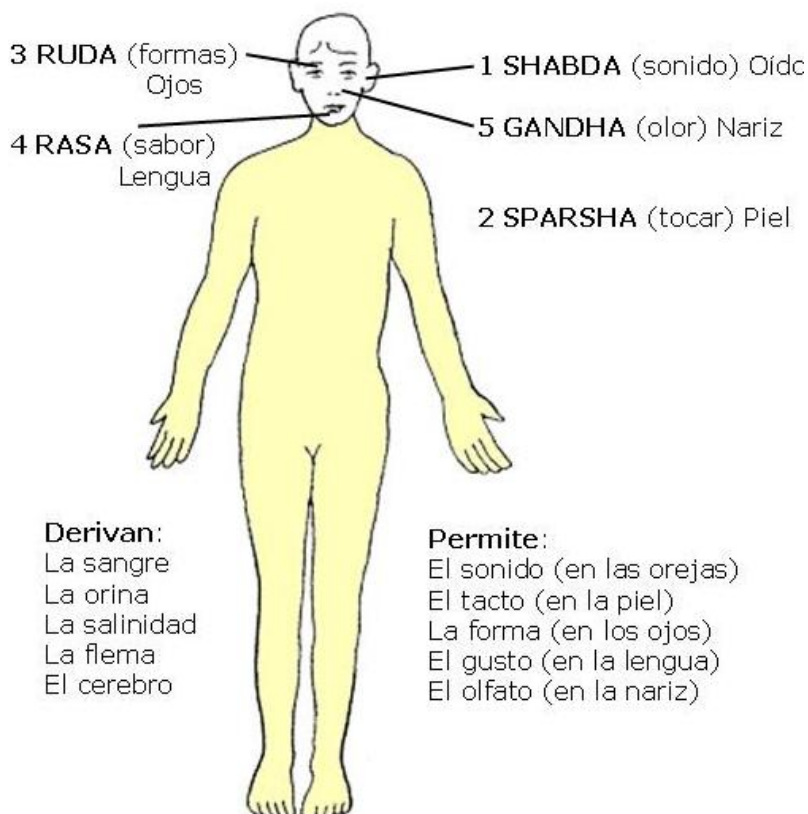
## 1.2 Los cinco Vayu o aires vitales, en el cuerpo humano



### 1.3 El elemento Agni (fuego) en el cuerpo humano



### 1.4 El elemento Jala (agua) en el cuerpo,





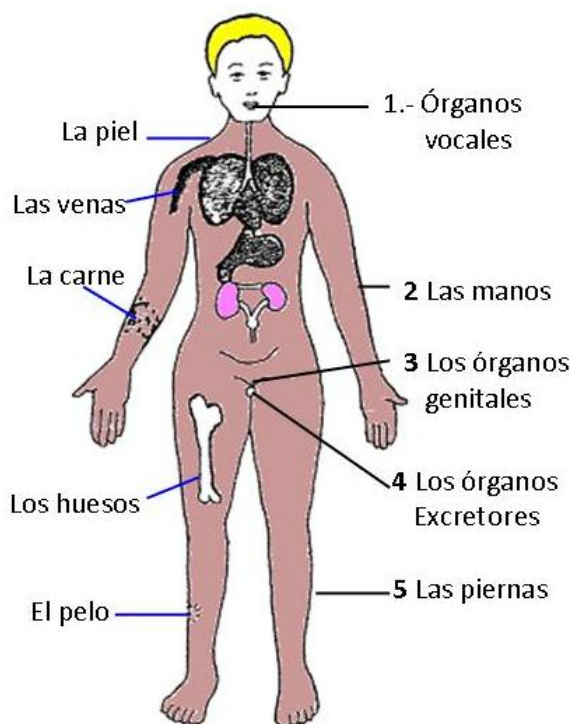
## 1.5 El elemento Prithvi (tierra) en el cuerpo

### Derivan:

Los huesos  
La carne  
La piel  
Las venas  
El pelo

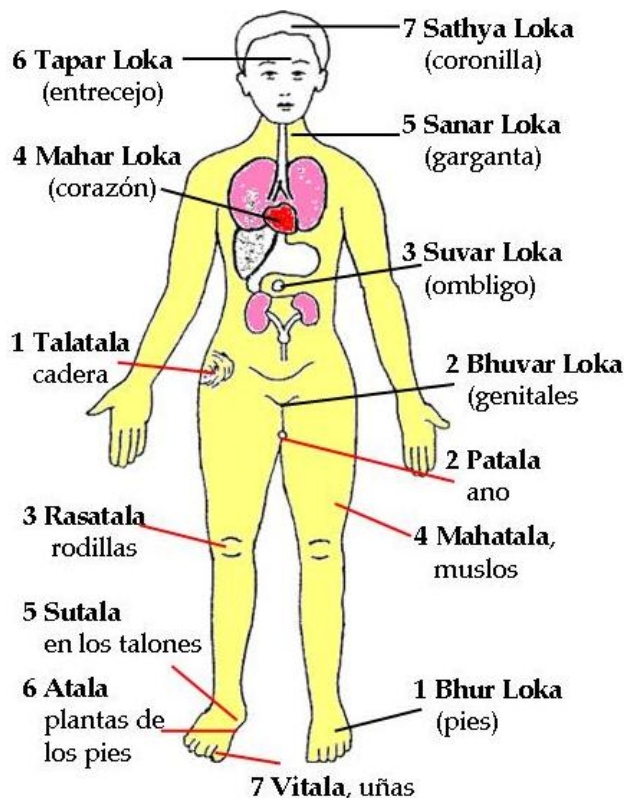
### Dio lugar a la formación de los órganos de la acción (karmendriyas):

Órganos vocales  
Las manos  
Las piernas  
Los órganos genitales  
Los órganos excretores



## 1.6 Los 14 Mundos (Lokas) en el cuerpo

**Baba** nos señala que los 14 mundos (Lokas) están todos en el cuerpo humano, como señalan los Shastras (Códigos Morales), a saber:



### Mundos Superiores:

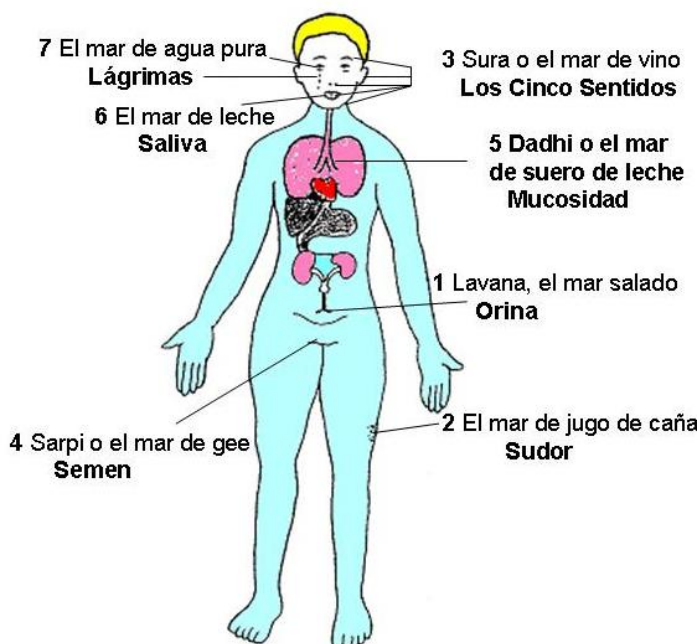
Ellos son: el Bhur Loka (La Tierra), está en los pies; el Bhuvar Loka (La Atmósfera) en los genitales; el Suvar Loka (El Cielo), en el ombbligo; el Mahar Loka (El de los Santos), en el corazón; el Sanar Loka (El de los monjes ascetas), en la garganta; el Tapar Loka (en el cerebro, punto medio del entrecejo), y Sathya Loka (el de la sabiduría), en la coronilla.

### Mundos Inferiores:

Ellos son: el Atala (Sin fondo), está en las plantas de los pies; el Vitala, en las uñas; el Sutala, en los talones; el Talatala, en la cadera; el Rasatala, en las rodillas; el Mahatala, en los muslos; el Patala, en el ano

## 1.7 Los Siete Mares en el Cuerpo Humano

- 1.- Lavana, el mar salado (la orina).
- 2.- El mar de jugo de caña (el sudor).
- 3.- Sura o el mar de vino (en los sentidos).
- 4.- Sarpi o el mar de gee (en el semen).
- 5.- Dadhi o el mar de suero de leche (es la mucosidad).
- 6.- El mar de leche (en la saliva).
- 7.- El mar de agua pura (las lágrimas).



## 2. EL ALMA Y SUS TRES CUERPOS



EL ETERNO TESTIGO (El Ser)



CUERPO CAUSAL (Kara sharira) (Anandamaya Kosha)



CUERPO SUTIL (Sukanma sharira) (Vijñanamaya Kosha, Manomaya Kosha y Pranamaya Kosha)



CUERPO DENSO (Ashula sharira) (Anamaya Kosha)

## 2.1 El atma y sus tres cuerpos según el Vedanta

Los vedantinos aseguran que hay muchas unidades en este cuerpo; **Baba** dice que hay tres:

- El Cuerpo Denso
- El Cuerpo Sutil
- El Cuerpo Causal

**El Cuerpo Denso**, está constituido por los 25 principios, producto de los 5 elementos ya mencionados anteriormente. Su estado es el estado de **vigilia**.

**El Cuerpo Sutil**, es el conjunto de los 5 aires vitales; los 5 sentidos de percepción, los 5 elementos sutiles, la mente y el intelecto. Estas 17 categorías se combinan para sustituir el cuerpo sutil. Se le conoce como *taijasa* y su estado es el estado de **sueño**.

**El Cuerpo Causal**, es aquel donde la conciencia está asociada al conocedor, el principio consciente, (la Mente Universal). Su estado es el estado de **sueño profundo** o inconsciencia total.

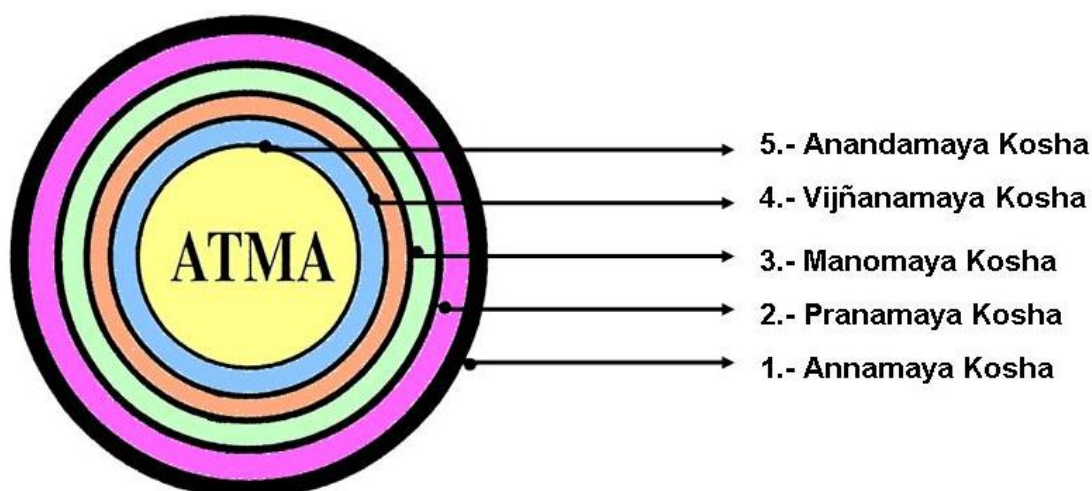
**El Cuerpo Supracausal**, cuarto cuerpo, es la **conciencia pura** sin mezclarse con ningún principio elemental; el Eterno Testigo, el Autorrefulgente.

**Se le conoce como *hiranyagarbha*, el huevo aureo o material etéreo del cual se formó el universo. Se le describe como el Espíritu Imperecedero.**

*"El Vedanta indica que hay cuatro caminos para cultivar el desapego. Según los textos antiguos se conocen como los senderos del cuerpo físico burdo; del cuerpo sutil y del cuerpo causal. Sólo por medio del cultivo del desapego del mundo y obteniendo la sabiduría pueden alcanzar ustedes el correcto entendimiento de los varios aspectos del cuerpo para finalmente adquirir el sagrado estado supracausal, en donde el alma brillará como El Testigo. La Realidad Sin Forma brillará como una refulgencia sin vestimenta externa. Para poder entender el Principio Universal tiene uno que escoger una forma a la cual asirse para poder alcanzar "Lo Sin Forma".*

- Sadhana El Sendero Interno  
Prasnotara Vahini
- La Senda de la Verdad.

### 3. Las Cinco Envolturas del Atma



- 1.- Annamaya Kosha
- 2.- Pranamaya Kosha
- 3.- Manomaya Kosha
- 4.- Vijñanamaya Kosha
- 5.- Anandamaya Kosha

Envoltura del cuerpo físico  
 Cubre el aliento vital, sutil  
 Cubre el aspecto mental  
 La noción arquetípica  
 El espíritu mismo

#### 3.1 Las Cinco Envolturas (Pancha Koshas)

**Baba** nos ha dicho que el ser humano en este cuerpo compuesto de los cinco elementos tiene que realizar el alma (atma) aprisionada en una quintuple envoltura, (pancha koshas).

La palabra kosha significa envoltura, estuche. **Baba** dice que debemos darnos cuenta de que lo que se guarda en esta quintuple envoltura es el verdadero "**YO**", y que para ver nuestra propia verdad hay que trascender las cinco envolturas o pancha koshas.

Elas son:

##### 1.- Annamaya Kosha (Envoltura del alimento)

Es el cuerpo que creció en el vientre de la madre con la ayuda del alimento tomado por ella. Aún después de crecer está siendo sostenido por el alimento que produce la tierra. Después de su muerte vuelve a la tierra a ser parte de ella.

Este cuerpo es el cuerpo denso que sufre tristeza y se regocija con la alegría. También se le llama vhayatana o lugar de disfrute. Producto de los 5 elementos ya mencionados.

## 2.- Pranamaya Kosha (La esfera de los 5 sentidos, los 5 aires vitales)

Además de los 5 pranas conocidos hay aires vitales secundarios: *Naga* (el que causa el eructo); *Kurma* (el parpadeo de los ojos); *gridra* (el responsable del estornudo); *Devadata* (el que causa el bostezo) y *Dhanaryaya* (el que llena el cuerpo y lo hace engordar). Aún después de la muerte, afectan al cuerpo y causan cambios en el cadáver.

**3.- Manomaya Kosha** (La esfera de los 5 sentidos de percepción, mas la mente de la cual se vuelven instrumentos; y está dentro de la envoltura del pranamaya kosha).

**4.- Vijñanamaya Kosha** (La esfera del conocedor, contemplación de la verdad)

***"Yo existo siempre, no soy material; no tengo causa ni efecto; soy algo que está separado de este cuerpo denso. Así que no puedo ser sólo esta envoltura de alimento. Soy el conocedor de la envoltura, soy el Testigo".***

Cuando este conocimiento está bien establecido, entonces se conoce la Verdad. Uno debe darse cuenta que está mas allá de la envoltura del alimento.

**5.- Anandamaya Kosha** (La bienaventuranza, éxtasis de la realización de Dios, el Espíritu mismo).

Prasnotara Vahini

El Antahkarna y la mutua relación de los tres cuerpos.

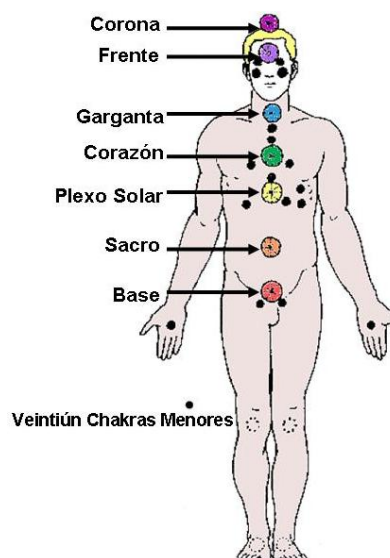
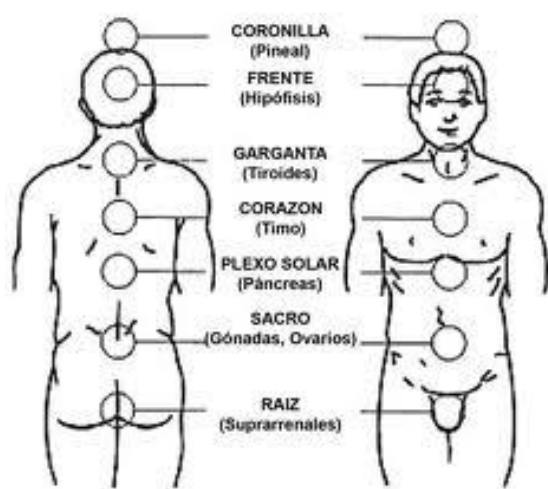
El cuerpo físico en la postura de meditación, el cuerpo sutil colocado en Brahmranda y el cuerpo causal colocado en el corazón

El Pranamaya Kosha permeando al annamaya, manomaya, vijñanamaya y anandamaya koshas con sus rayos, Los cuerpos sutil y causal están conectados por la Energía Atmica, son Energía Kriya desde el cuerpo causal.





## 4. Los Chakras



### 4.1 Los Centros de Fuerza

La palabra Chakra es sánscrita y significa rueda. En las conversaciones ordinarias, el hombre suele hablar de su alma, como si el cuerpo por cuyo medio habla fuese su verdadero ser, y que el alma fuera una propiedad del cuerpo, algo semejante a un globo cautivo que sobre el cuerpo flota ligado a él en cierto modo. Esta afirmación es vaga y errónea. La verdad es contraria. El hombre es un alma que posee un cuerpo, o en realidad varios cuerpos, porque además del cuerpo visible por cuyo medio despacha sus negocios en este bajo mundo, tiene otros cuerpos invisibles a la visión ordinaria, con los que se relaciona con los mundos emocional y mental.

Durante el pasado siglo se adelantó enormemente en el conocimiento del cuerpo físico y los fisiólogos están ahora familiarizados con sus desconcertantes complejidades y tienen al menos una idea general de cómo funciona su asombrosamente intrincado mecanismo.

Desde luego que los fisiólogos han limitado su atención a la parte del cuerpo físico lo bastante densa para que la vean los ojos, y la mayor parte de ellos desconocen probablemente la existencia de aquel grado de materia, todavía física, aunque invisible, que se conoce como etérea. Esta parte invisible del cuerpo físico es de suma importancia para nosotros, porque es el vehículo por el cual fluyen las corrientes vitales que mantienen vivo el cuerpo, y sirve de puente para transferir las ondas del pensamiento y la emoción desde el cuerpo astral al cuerpo etéreo como una masa de neblina gris violeta muy poco luminosa, que interpenetra la parte densa del cuerpo físico y se extiende un poco más allá de éste.

Los chakras o centros de fuerza son puntos de conexión o enlace por los cuales fluye la energía de uno a otro cuerpo del hombre. Están colocados en el cuerpo etéreo y semejan círculos de unos cinco centímetros de diámetro que brillan muy poco en el hombre corriente, pero que si son desarrollados, aumentan de tamaño y son tan refulgentes como pequeños soles. Los chinos comparan los chakras con flores debido a su forma.

***Los Chakras no están en nuestro cuerpo físico, sino en el cuerpo etéreo.***

Todos los chakras giran incesantemente. Si la persona es poco evolucionada tienen un movimiento lento. En cambio en el hombre evolucionado los chakras brillan como soles y giran más rápido, ya que por ellos pasa una mayor cantidad de energía. Los chakras no son órganos como nuestro estómago, pulmones o corazón. Son centros de energía, centros de fuerza que están colocados en nuestro cuerpo etéreo.

Chakra raíz o básico	Muladhara	En la base de la espina dorsal
Chakra del bazo	Swadhisthana	A la altura del bazo
Chakra del ombligo	Manipura	Sobre el plexo solar
Chakra del corazón	Anahata	Sobre el corazón
Chakra laríngeo	Vishudha	Frente a la garganta
Chakra frontal	Ajna	En el entrecejo
Chakra coronario	Sahasrara	En lo alto de la cabeza.

Los chakras se dividen en tres grupos: inferior, medio y superior o también: fisiológico, personal y espiritual.

Los dos primeros chakras reciben energía para el funcionamiento fisiológico (el de nuestro ordinario cuerpo físico); los tres siguientes (los chakras del ombligo, del corazón y el laríngeo) están relacionados con las fuerzas que recibe nuestro ego por medio de nuestra personalidad. Y los últimos dos chakras (el frontal y el coronario) sólo se activan cuando se ha alcanzado cierto desarrollo espiritual.

A medida que el hombre adelanta en el sendero del perfeccionamiento espiritual, se van acrecentando los chakras. Pero el séptimo chakra tiene una diferencia con el resto de ellos. Al principio es como todos los demás chakras, una depresión en el cuerpo etéreo, por la que la energía divina que procede del exterior pasa; cuando el hombre reconoce esa divina luz y se muestra unido con todo lo que le rodea, el chakra coronario se revierte de dentro hacia afuera, y ya no es un canal receptor, sino un radiante foco de energía, no es ya una depresión, sino una prominencia erecta sobre la cabeza como una cúpula, como una verdadera corona de gloria.

Las imágenes de las divinidades orientales suelen mostrar esta prominencia, como se ve en las ilustraciones de Buda y de Brahma.

## **4.2 Centros de Energía Espiritual**

Los chakras o lotos, como poéticamente suele llamárseles, son siete centros de energía espiritual o conciencia cósmica.

No es posible describirlos teórica o intelectualmente, ya que no están en el plano físico. Se trata de una experiencia espiritual y como tal, es una experiencia personal, que cada individuo debe percibir por sí mismo.

Para lograr unir nuestra alma con Dios, es necesario realizar un esfuerzo, un esfuerzo de amor, de pensamiento y de acción.

Para ello hacemos varios trabajos espirituales, como los cantos devocionales, la oración, la repetición del nombre, la meditación, la repetición de mantras, el permanecer con gente buena, etcétera.

Estas prácticas espirituales acrecientan nuestra devoción por el Señor y también fomentan el desarrollo de nuestros chakras.

Desde luego existen disciplinas específicas para estimular el despertar de la energía de los chakras, pero debemos tener presente que se requiere de gran desarrollo espiritual para despertarla, pues en caso contrario pueden ser de fatales consecuencias. Es mejor dejarla florecer por sí misma a través de la práctica espiritual, y no reducirla a un ejercicio similar al desarrollo muscular.

Si la voluntad y el carácter de una persona son débiles y busca despertar la energía de sus chakras, no podrá controlar esta energía, y muy probablemente, en vez de superarlo y acercarlo a Dios, sólo acentuará sus malas cualidades.

El comer bien nos ayuda a mantener una buena salud, lo mismo que el tener buenos hábitos de limpieza y el no poseer vicios. Al igual que nuestro cuerpo físico se afecta con nuestra forma de comer y nuestros hábitos, los chakras también son afectados si tenemos malos hábitos como fumar o beber.

Nuestros chakras están cubiertos por una especie de capa o tela muy difícil de describir. La energía divina que recibimos pasa fácilmente por esta tela, mientras que otros tipos de energía que pueden resultarnos dañinos, no pasan. Esta tela etérea nos protege de muchas influencias de energías que podrían dañarnos u ocasionar un terrible desastre. Sin embargo, esta tela protectora puede llegar a estropearse.

El alcohol y los narcóticos, incluso el tabaco, contienen sustancias que al descomponerse se volatilizan y algunas de ellas pasan del plano físico al astral por conducto de los chakras en dirección opuesta al flujo de la corriente normal, de modo que al repetir constantemente esta anomalía, llega a deteriorarse gravemente y a destruir la delicada tela protectora.

**Baba**, en el libro *Conversaciones con Sathya Sai Baba*, de J. S. Hislop dice lo siguiente con respecto a los chakras:

"La energía que algunos yoguis llaman el kundalini y que activa cada chakra conforme va ascendiendo es prana, la cual es imaginada subiendo por la columna mediante la práctica del pranayama. Esta práctica (la del kundalini) es peligrosa a menos que todas las circunstancias sean exactamente adecuadas". No hace falta, y **Swami** la desaconseja. El área entre la novena y la duodécima vértebras es especialmente sensitiva y una lesión allí puede provocar parálisis. La meditación tal como la describe **Swami** (la meditación en la luz) es el camino real, el camino fácil, ¿por qué esforzarse en otras prácticas? Para que la meditación sea efectiva debe haber una práctica constante sin apuros ni preocupación. Con la práctica constante la persona se volverá tranquila y el estado de meditación ocurrirá naturalmente. Pensar de otra manera es debilidad. El buen éxito está asegurado.

***Llama a Dios, Él responderá, te ayudará y Él mismo será tu gurú, Él te guiará, estará siempre a tu lado.***

Piensa en Dios, ve a Dios, escucha a Dios, come a Dios, bebe a Dios, ama a Dios; ése es el camino fácil, el camino real hacia tu finalidad de romper con la ignorancia hacia la realización de tu naturaleza verdadera que es una con Dios.

"Ramakrishna se sirvió de los chakras como símbolos de sitios a lo largo de la columna vertebral que tienen mayor sensibilidad..." El chakra es una rueda, pero no hay ruedas en la espina dorsal: de modo que sólo se ha tomado como símbolo porque la corriente sanguínea fluye circularmente. Los discos de la columna vertebral también son circulares. Colocando "ruedas" en varios puntos a lo largo de la columna y dándoles nombres particulares, uno es capaz de fijar su mente en estas áreas y llevarla de la una a la otra.

### 4.3 Nombres sánscritos de los siete centros

Coronario	————	Brahma Randra <b>Sahasrara chakra</b> P. 1000 multicolor
Medular	————	Paramatma <b>Ajna chakra</b> P. 2 violeta
Cervical	————	<b>Vishuddha chakra</b> P. 16 transparente Eter Akash
Dorsal	————	<b>Anahata chakra</b> P. 12 dorado, Shiva, Parvati Aire (vayu)
Lumbar	————	<b>Manipura chakra</b> P. 10 azul Lakshmi Agua (Jala)
Sacro	————	<b>Swadhisthana chakra</b> P. 6 naranja, Saraswati Fuego (Agni)
Coxígeo	————	<b>Muladhara chakra</b> P. 4 rojo, Ganesha Tierra (Pritvi)

### 4.4 El Camino de la Unión

¿Puede calmarse la sed con unas gotas de agua o alejar el hambre con granos de arroz? La realización de la verdad de la creación y del creador implica una ardua disciplina y una firme fe en los caminos prescritos por los sabios. Estos caminos llevan a los hombres a la meta mediante la indagación, la devoción y otras disciplinas parecidas.

También existe el proceso del yoga, que en la actualidad está siendo ampliamente recomendado como un medio para el auto-conocimiento. Se enseña y se propaga este proceso como un medio sencillo y seguro de liberación. Los principiantes y la gente común están siendo llevados a conclusiones erróneas por las grandes promesas, y deben ser advertidos a tiempo sobre los límites y las posibilidades del yoga según como se enseña y ofrece ahora.



El primer axioma del yoga como disciplina espiritual es "**controlar las agitaciones de la mente**". Sin embargo, esto es algo más fácil de decir que de hacer, porque la mente tiene que ser muerta, no sólo inactiva. Por supuesto, hay personas que han logrado esta victoria, pero ninguna de ellas está a la mano para guiarlos en el control o dominio de la mente. Ellos estarán tan inmersos en bienaventuranza que las exigencias del cuerpo, el tiempo, la cadena causal, etcétera, nunca los podrán alcanzar.

Lo que se puede esperar de un maestro de yoga es solamente un tipo de darshan yoga, diluido, limitado, falso, porque solamente los que se han detenido a medio camino en el sendero del yoga se ofrecen como instructores y guías. Cuando uno ha recorrido todo el camino, forzosamente tiene que dejar atrás el mundo y sus necesidades.

**Yoga** significa unión o acoplamiento, y el **Alma individual** tiene que ser acoplada con el **Alma Universal**; uno tiene que encontrar su realización en el Todo del cual es parte. Al igual que los ríos llevan las aguas del mar de regreso al mar mismo, felices de perder la limitación de su nombre, su tamaño, etcétera, en esa consumación, así también el individuo se pierde en lo **Universal**. **Eso es yoga**. Yoga es lo que le sucede a la muñeca de sal que se lanza a las profundidades del mar para calcular la profundidad del agua. La sal también viene del mar y la muñeca se vuelve una con el mar.

El hombre tiene cinco envolturas que cubren su individualidad: **la material, la vital, la mental, la intelectual y la de la bienaventuranza**. Cuando el hombre va del mundo objetivo al mundo subjetivo dentro de él, puede descubrir su individualidad y llegar a la bienaventuranza que es su naturaleza; pero la mayoría de los hombres se solazan en la primera cobertura, **la material**, y permanecen absortos y atrapados en la búsqueda de placeres materiales. El hombre no se da cuenta de que sólo ve lo que quiere ver; no puede ver más allá de sus necesidades. Por ello, a no ser que purifique y aclare sus deseos, no puede penetrar en los reinos de la dicha interna.

Si le preguntan a cualquier persona el origen de las palabras que pronuncia, contestará que provienen de las cuerdas vocales. **NO**. Las cuerdas vocales producen la voz, pero no las palabras. La médula espinal, desde su punto más bajo, el **chakra Muladhara**, hasta el entrecejo, el **chakra Ajna**, es como un instrumento de cuerdas en el cual, cuando se pulsan y se tocan, producen resonancia. En estas regiones están implicadas las envolturas **vital y mental**. Cuando los dedos que están tocando el instrumento se detienen y presionan sobre los trastes fijados a intervalos irregulares, se producen notas diferentes y así sobreviene el deleite. Cuando la mente decide comunicar una idea, el aire toca las cuerdas y salen las palabras.

El **Muladhara**, el inferior de los chakras, localizado en la base de la espina dorsal, es la encarnación del principio de la naturaleza, prakriti. Por lo tanto, está relacionado con el **anamaya kosha**, la faceta material del hombre. Es el principio de la tierra.

El **chakra Swadhisthana**, localizado al nivel del ombligo, es el guardián del **pranamaya kosha**, la faceta vital de la persona. Es el principio del fuego, la fuente y el origen del calor en el cuerpo, que mantiene los procesos de digestión y de protección contra los cambios ambientales.

El **chakra Manipura** es el que le sigue en nivel ascendente en la escala espinal. Es el principio del agua el que ayuda a la circulación de la sangre, tanto la que va al corazón como la que sale de él.

El **chakra Anahata** está en la región del corazón. Personifica el principio del aire que está a cargo del proceso de respirar, la inhalación y la exhalación, tan vitales para la vida y la actividad. También vitaliza la fuerza de la espina dorsal, y pasa encima de los trastes de la vida.

El **chakra Vishuddha** está en la concavidad de la garganta, cerca de la glándula pituitaria. Representa el principio de akasha y promueve el sonido.

El **chakra Ajna**, en el entrecejo, es la personificación del esplendor de la conciencia, porque cuando se llega a este chakra, el hombre vislumbra la verdad, se transforma y se vuelve translúcido. Se está a sólo un paso de la realización final.

Cuando se alcanza el **chakra Sahasrara** sobre la corona de la cabeza, esa es la consumación de todo sadhana, de toda búsqueda.

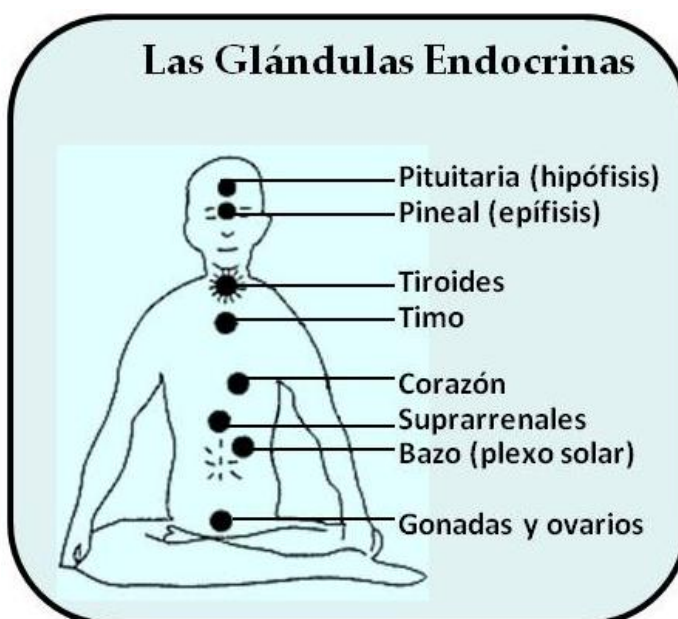
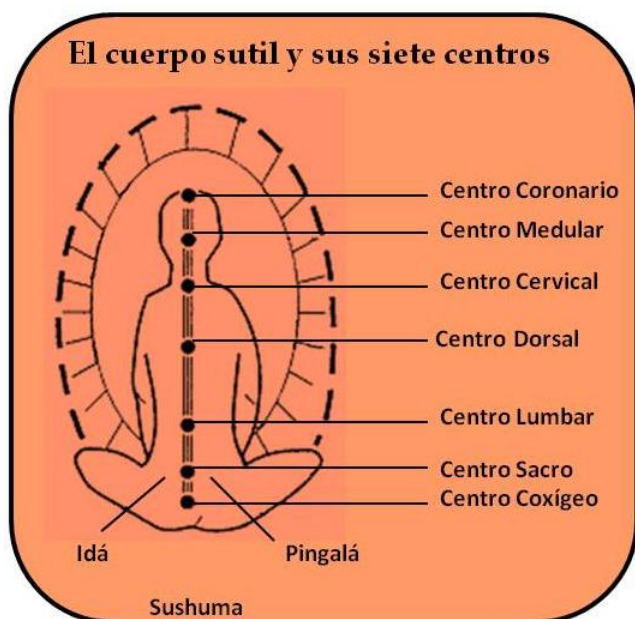
La etapa del deseo opera en los primeros dos chakras, la etapa del esfuerzo opera en los dos siguientes, y la etapa de la conciencia es más evidente en los dos últimos. La conciencia está allí, latente en todos, lista para salir a la superficie cuando se quiten los velos de la ignorancia. La fuerza de la vida individual reside como el destello de un relámpago en el seno de una nube azul, entre los anillos noveno y duodécimo de la columna vertebral. Estará alerta y despierto solamente cuando se haga sadhana de cualquier tipo, después de ***purificar el carácter y los hábitos***.

Sin embargo, si se emprende el camino del yoga cuando ***los sentidos todavía son potentes y dominantes***, los efectos sobre las emociones y las pasiones serán desastrosos. Uno se volverá loco y hablará y describirá cosas absurdas e irreverentes acerca de uno mismo y los demás. He conocido muchos casos de esos aspirantes espirituales que se han extraviado. Es por eso que han sido enfatizados como requisitos para el aspirante, el control de los sentidos, el control de las pasiones y emociones internas, el retiro de la mente de los objetos externos, la adquisición del poder para soportar frío y calor; pesar y alegría; ganancia y pérdida, con ecuanimidad; la fe en las Escrituras y en la experiencia de los sabios y el equilibrio mental y la fortaleza.

El yoga, según se enseña y se aprende en la actualidad, es, en el mejor de los casos, sólo un sistema de ejercicios físicos, un medio para adquirir salud y un sentido de bienestar físico. No puede ser una disciplina espiritual que lleve al autoconocimiento. El cuerpo que está compuesto de los cinco elementos puede ser afectado por estas prácticas de yoga. La mente por sí misma no tiene poder para iluminar, al igual que la luna, que sólo puede reflejar la luz del sol. Sólo se puede conocer el Alma a través del amor, proclamar lo contrario es una pretensión falsa y errónea. A través de la energía Kundalini y su ascenso a través de los chakras, es casi imposible realizar al Alma Universal. Aún cuando fuera realizado, la experiencia no se puede comunicar mediante lecciones. La visión que se logra debe ser del Uno sin segundo, y sólo entonces puede ser genuina. El corazón de cada ser debe ser reconocido como el Uno.

Por lo tanto, no se dejen llevar al camino de algún tipo de yoga porque están llenos de peligros y puede no haber maestros eficientes, aunque sí pueden practicar posturas yóguicas bajo una guía adecuada, para una mejor salud.

## 4.5



## 5. Los Tres Gunas

### SATVA

- Luz
- Pureza
- Alegría
- Equilibrio
- Armonía
- Sabiduría
- Fomenta los aspectos sagrados de la vida
- Aquieta la mente

### RAJAS

- Pasión
- Emoción violenta
- Deseo
- Egoísmo
- Impulsividad
- Induce a la acción animada
- Hace que la mente se disperse

### TAMAS

- Ignorancia
- Indolencia
- Pereza
- Inercia
- Impureza
- Insensibilidad
- Estupidez
- Falta de discriminación
- Oscuridad



"No permitan que nada los perturbe. Permanezcan tranquilos, permanezcan desapegados, tan sólo como un testigo". Baba



"Desapéguese del placer transitorio. Apéguese valientemente al Uno, sin igual, perenne, permaneciendo en un sereno estado de Conciencia y Bienaventuranza". Baba.

## Los Tres Gunas

Dios tiene como su vestimenta a maya o ilusión, la cual nos hace ver a este mundo como real y lleno de formas y nombres diferentes entre sí.

Maya se forma o contiene tres energías o cualidades de la naturaleza, llamadas gunas. Todo el mundo está regido por estas tres gunas, que son llamadas: **satva** (serenidad, bondad), **rajas** (pasión, actividad) y **tamas** (inercia, ignorancia, pereza).

Estas cualidades cubren al verdadero ser e impiden verlo, es decir, son energías que atan el Atma, que aunque se encuentra libre se identifica con ellas, permaneciendo atada, siendo los sentidos los causantes de esta identificación. Para que el Atma sea libre de estas energías y resplandezca, éstas deberán ser controladas y equilibradas, pues si una de ellas domina, continuará el apego por la naturaleza, impidiendo ver al Ser eterno (Dios) en uno mismo.

Cada individuo tiene una energía que es predominante en su naturaleza, es decir, que una de estas tres domina más en ella, lo cual se verá reflejado en sus pensamientos y en su conducta.

El alma es libre, pero se identifica con estas energías a través de los sentidos y el individuo piensa entonces que es feliz, miserable, sabio, etcétera. Para vencerlas hay que guardar un equilibrio entre ellas.

Nuestra vida debe incluir tiempo para el trabajo, la adoración a Dios, el estudio de las escrituras. Hay que balancear lo racional, lo emocional y la parte activa de nuestro ser.

### 6.1 Tama Guna

Tamas nace de la ignorancia y lleva a la confusión del alma, esclavizándola por medio de la insensatez, necedad, falta de sentido e indolencia, apatía, pereza, nublando con ello el entendimiento del individuo. Quien esté en tamas se hundirá más bajo.

El comportamiento de una persona que se encuentre en estado tamásico es de hipocresía, soberbia, presunción, ira, rudeza e ignorancia; son egoístas, ignoran al Ser en los cuerpos ajenos y en el suyo propio, son perezosos, torpes, rutinarios, tercos, malévolos, desanimados, descuidados, lentos y falsos.

La fe en quien predomina lo tamásico, se manifestará en adoración y culto a las sombras, fantasmas y espíritus, practican rigurosas austeridades no prescritas en los libros sagrados, dañándose con ello.

En cuanto a los alimentos, en los tamásicos domina el gusto por los alimentos rancios, muy condimentados, desechos de comida, sucia o impura y manjares impuros como es la carne.



No solo el alimento que entra por la boca es tamásico sino el que entra por los ojos, oídos, nariz y piel.

Si es del gusto de la persona regocijarse con historias malévolas de fantasmas y seres demoníacos, ya sean vistos u oídos así como de aquellos llenos de crueldad, se estará alimentando en forma tamásica. Así, también el deseo de oler aromas fétidos o intoxicantes (drogas) o bien el deseo de sensaciones que turben el ánimo.

Cuando se realizan sacrificios no conforme o de acuerdo con los ritos sagrados y hechos sin fe, sin distribuir alimento, ni entonar himnos, es calificado como un sacrificio tamásico, es decir se efectúa mecánicamente.

La austeridad llevada a cabo con el necio propósito de infringirse daño o de hacer daño a otros, es austeridad tamásica.

La limosna hecha a personas con aire de desprecio, sin observancia del lugar, ni oportunidad de tiempo, ayudando a otros a que permanezcan en su indolencia, esta acción también es tamásica.

El dejar de cumplir con los actos obligatorios o bien la acción ejecutada sin medir sus consecuencias, ni el daño o perjuicio que pueda acarrear a otros, así como sin tener en cuenta la propia capacidad y originada tal acción en el error, se califica como acción tamásica.

El conocimiento que se concentra en una sola cosa como si fuera todo independiente de Dios y de los muchos, es conocimiento tamásico. Sin conocimiento ni discernimiento no podremos combatir la ignorancia y entonces seguiremos viendo el espejismo en el desierto o una cuerda como una serpiente y no podremos ver al Señor, es decir, aquel juicio que confunde el mal con el bien, lo injusto con lo justo, y ver todas las cosas de una manera opuesta a la realidad, es un discernimiento tamásico.

## **6.2 Raja Guna**

La cualidad tamásica (inercia) es vencida con la rajásica (pasión, actividad), es decir, la inercia es vencida con la actividad.

Sin embargo, un exceso de actividad causa enajenación y fatiga. A rajas la controlamos a través de satva guna (paz y serenidad).

Una persona inquieta se convierte en víctima de los deseos y pasa su vida tratando de satisfacerlos. Rajas, a través de los deseos y acciones nos hace pensar que somos los hacedores, atándonos a la acción.

En rajas la naturaleza es la pasión, es el origen de los anhelos y afectos y encadena por el apego a la acción.

Cuando rajás predomina, surgen tendencias como la ambición, codicia, actividad, ardor, inquietud en las empresas, el hombre se concreta a actuar. Se deja llevar por sus impulsos y se vuelve esclavo de los deseos, creyendo que éste es el fin de la vida, creando también arrogancia.

La fe rejásica se caracteriza por la adoración a los dioses del poder y de la riqueza.

Los alimentos rajásicos son aquellos que se ofrecen con la intención de cosechar el correspondiente fruto o bien con hipocresía.

Las austeridades que se practican hipócritamente, con objeto de obtener agasajo, respeto o amor, son rajásicas.

Cuando nos movemos por el resultado de la acción, y ésta se hace en forma egoísta, por motivos personales o con decisiones violentas, ejecutamos acciones de tipo rajásico.

El ver a todo como un ente individual y diferente, es decir, la diversidad en vez de la unidad, es un conocimiento rajásico.

### 6.3 Satva Guna

La cualidad rajásica (actividad) es vencida con la serenidad (satvas). Una persona sátvica es serena y se alegra o entristece con la felicidad o pesar de otros y buscará el camino de la autorealización.

La naturaleza de satvas es hacer el bien pero también actúa a través de la felicidad y el conocimiento.

Cuando satvas predomina, existen tendencias como armonía, paciencia, humildad, tranquilidad, calma, pureza, paz y ausencia de deseos.

Esta cualidad se procura leyendo libros sagrados, enseñanzas de grandes maestros, repetición del nombre de Dios, servicio a los demás sin esperar nada a cambio, meditación



Odio, Temor, preocupación, ansiedad, angustia, difamación, falsedad, neurosis, depresión, etc.



Amor: Confianza, paz, alegría, felicidad, bienaventuranza.

El Amor arrulla, apacigua, calma, perfume.  
El amor es dulce, nectarino, amrita.



**La Gata Maya**

El devoto como un gatito y no como un ratón.

"La maya es inofensiva para el devoto de Dios. La maya protege al devoto de todo daño. Hazte un gatito y no un ratón".

"Así como el veneno en los colmillos de la serpiente no le afecta a ella, así la Maya que está presente en Brahman no afecta a Brahman".

## 6. Mensaje

*“Asi como la tierra debe ser removida y preparada antes de que las semilla se puedan plantar, asi tu conciencia y devoción deben ser preparadas, elevadas y expandidas antes de que estés listo para recibir Mis Verdades, que han estado escondidas a través de los años, pero que ahora van a ser reveladas a la humanidad, a medida que entra en la Nueva Era”.*

**Sai Baba**

## 7. Los Cuatro Estados de Conciencia

El todo-penetrante Brahman impregna todo el Universo de objetos animados e inanimados. Este Brahman omni-incluyente ha asumido la forma audible de la palabra o verbo primordial: AUM. En este supremo Parabrahman (Absoluto Universal) hay cuatro elementos inseparables que son distintos estados de conciencia.

**El estado de vigilia** (Jagratavastha), es el estado de la conciencia normal y concierne al mundo denso de la materia. Entrega un conocimiento empírico del mundo fenoménico, adquirido a través de percepciones y sensaciones. Cuenta con varios medios para conocer. Estos consisten en los cinco órganos de la acción, los cinco órganos de la percepción, los cinco pranas o energías vitales, la mente, el intelecto, la conciencia y el ego. En el estado de vigilia se encuentran integrados estos aspectos del conocimiento empírico o sensorial. Es esencialmente este tipo de conocimiento el que ansia los placeres del mundo material.

**El estado de conciencia del soñar** (Swapnavastha) posee la facultad subconsciente de reconocer o de lograr un atisbo de la sagrada experiencia de la Divinidad y la Santidad. Concierne a los aspectos más sutiles del conocimiento y la experiencia humanos. Lleva consigo las impresiones más sutiles de las experiencias del estado de vigilia.

**El estado de conciencia pura de la Divinidad** (Prajnavastha) constituye un estado trascendental de conciencia en que la dicotomía entre lo denso y lo sutil desaparece en la supraconciencia. En él se vuelven inoperantes las facultades de diferenciación y de diversificación de la mente. Por este motivo es que se dice que este estado de conciencia es Brahman. Para ayudarle al hombre a alcanzar esta cumbre de la Divinidad fue que expuso **Krishna** la práctica espiritual de la meditación en el Bhagavad Gita. En esta conciencia pura son sublimados en la dicha de la experiencia espiritual todos los deseos y los sueños mundanos. En este estado de conciencia superior brilla constantemente la suave luz del Uno.

**En el más elevado estado de conciencia** (Turiyavastha) se experimenta la naturaleza esencial del Alma. En él, el aspirante espiritual vivencia serenidad, bondad y no dualidad. Es éste un estado puro, sereno y estable de Supraconciencia, en el que se trascienden todos los atributos (Gunas) que discriminan y diferencian, los que se ven disueltos en la eterna y absoluta realidad de Brahman.

Omkar representa la fusión de los tres sonidos primordiales: A, U y M. Estas tres letras representan, respectivamente, a los tres estados de conciencia y también, simbolizan a **Brahma, Vishnu, Maheswara-Shiva**. Esta trinidad representa a las tres realidades personificadas correspondientes a los estados de conciencia mencionados antes. Un collar de cuentas lleva un hilo que pasa por todas ellas y las mantiene unidas. De manera similar, **Brahman** pasa a través de todos los individuos y los hace ser interrelacionados e interdependientes.

La autorealización representa la aprehensión inmediata, íntima y unitiva de la realidad absoluta, suprema e integral de **Brahman**. Se trata de una experiencia mística que se ubica más allá de la mente, del espacio y el tiempo. La meditación representa una ayuda para esto. Así como el ojo no puede verse a sí mismo, tampoco el Alma puede verse. Si una muñeca de sal es hundida en el mar para sondearlo, se disolverá en el agua y se hará irrecuperable. De manera similar, el **Alma Individual** que busca al **Alma Suprema** pierde su individualidad e identidad. **Brahman** es un océano insondable. Un ser viviente que vaya en busca de **Brahman** se hace uno con El. **El Alma Individual y el Alma Suprema** son ontológicamente idénticas y no duales. No son sino aspectos del más elevado de los estados de conciencia.

En la meditación, la mente, el intelecto y los distintos sentidos, son trascendidos por medio del autocontrol. Todas las dualidades, las dicotomías, las diferencias y las relatividades desaparecen en el estado supraconsciente de la meditación. La meditación es sinónimo del conocimiento unitivo de la Deidad. Constituye una **Visión de lo Divino** y un camino hacia ello. Conduce hacia el **Sat-Chit-Ananda** o realidad integral de **Existencia-Conciencia-Bienaventuranza**. Otorga la dicha perdurable y la Bienaventuranza del Alma. Le ayuda al hombre a alcanzar la Bienaventuranza Suprema y la de la no dualidad.

Cada individuo habrá de reconocer la Verdad de que no hay sino un **Señor Supremo** para todos. Dios puede ser concebido de muchas maneras diferentes. **Brahman** puede ser ya sea "**saguna**" o "**nirguna**", vale decir, puede o no tener atributos. No hay una diferencia esencial entre ambos, del mismo modo en que no hay diferencias sustanciales entre una tela y el algodón. El Dios sin atributos vendría a ser como el algodón, la sustancia básica, en tanto que el Dios con atributos vendría a ser como la tela, el producto derivado. Ambas denominaciones no son sino dos niveles de la Realidad.

Un rayo de luz que caiga sobre un prisma es refractado. Como resultado de la refracción veremos los diferentes colores del espectro. Los colores del espectro son diferentes, pero la luz no es sino una. De manera similar, posiblemente haya variados nombres y formas para la Realidad última. **Brahman** no es sino uno y sus manifestaciones son múltiples.

Un aspirante espiritual tendrá varios tipos de experiencias durante la meditación. Cuando llegue a estar absorto en la Divinidad, escuchará diferentes clases de sonidos. Desarrollará una especie de percepción extrasensorial. Oirá el sonido de diversos instrumentos musicales. Estos dulces sonos musicales son símbolos del **Sakara Brahman** y son los primeros resultados de la meditación. Durante las etapas preliminares de la meditación, los órganos sensoriales se vuelven hipersensibles. Esta aguda sensibilidad le permite al aspirante responder a visiones y sonidos extraordinarios. Con el tiempo, esta facultad de hipersensibilidad o de percepción extrasensorial se va desarrollando en la más elevada facultad de poder oír la Voz del Silencio misma. Hay sonido en esta **Voz del Silencio**: es el **Pranava, el sonido primordial de Iswara, de Dios**. El aspirante espiritual escuchará la repetición y la reiteración de la Voz Primordial del AUM. Estará experimentando la inefable e inexplicable dicha del estado de supraconciencia.



***La meditación no constituye el monopolio de ninguna religión en particular. Representa un programa universal y pragmático para ganar el conocimiento unitivo de la Divinidad.***

Lluvias de Verano Vol. VI

## **8. La Ley del Karma es Invencible**

No sigan imaginando simplemente que harán ésto o aquello y que van a alcanzar ésto o aquello, como para ir agotándose por el resto de sus vidas. No pueden plantar las semillas en un sitio y esperar que el árbol brote en otro lugar. No pueden plantar un tipo de semilla y esperar que brote un árbol diferente que no corresponda a ella. Sea cual fuere el nivel de vuestra inteligencia, habrán de continuar trabajando

con los pensamientos puestos en el Señor. El resultado de todo buen trabajo no podrá ser sino bueno. Cualquiera haya sido el trabajo que realizaron en el pasado, Brahman, el Ser supremo, unirá todo, lo bueno y lo malo, en una guirnalda que les colgará al cuello cuando nazcan. Nacerán con esta guirnalda de cosas buenas y malas y habrán de sufrir todas las consecuencias de ella.



***¡Encarnaciones del Amor!:***  
"En este mundo, son nuestras propias acciones las responsables por todo lo bueno y lo malo que encontremos. La causa de vuestro nacimiento es vuestro propio karma. Ya sea que realicen buenas o malas acciones, todas ellas harán que nazcan de nuevo una y otra vez y experimenten las consecuencias de vuestro propio obrar"

Lluvias de Verano Vol. 4

**Volver a nacer**

### ¿Qué es el Karma?

- Respuestas:
- 1.- Es la ley de la causación ética o moral
  - 2.- Es la ley en virtud de la cual:
    - a) Toda causa produce un efecto, y
    - b) Todo efecto obedece a una causa
  - 3.- Se dice que es la ley que nos premia o castiga, pero el karma ni recompensa ni castiga; es educativo y no punitivo.
  - 4.- Es una palabra sánscrita que significa "Acción"
  - 5.- Cada acción conlleva su propia reacción
  - 6.- Todo efecto es proporcional a la causa.

### Cuántas clases de Karma hay?

- Respuestas:
- Hay 3 tipos de karma:
- 1.- Karma pasado (sanchita karma)
  - 2.- Karma presente (prarabha karma)
    - a) La cuota asignada a esta encarnación.
    - b) El karma que estamos generando en esta encarnación.
  - 3.- Karma futuro (agammi karma)

- El karma puede ser:
- 1.- Personal
  - 2.- Grupal o colectivo (familiar, social, nacional, mundial)
  - 3.- Fijo (maduro, inexorable, tiene que cumplirse)
  - 4.- Modificable (evitable)

### Por qué somos como somos?

Respuesta: Por nuestro karma pasado el cual nos condiciona físicamente, mentalmente, afectivamente, moralmente, a través de las tendencias innatas o impresiones sutiles (samskar o vasanas) que subyacen en nuestra mente subconsciente.

### Por qué renacemos?

Respuesta: Por el cúmulo de acciones tanto positivas como negativas que generamos en vidas pasadas cuyas consecuencias o efectos debemos asumir responsablemente.

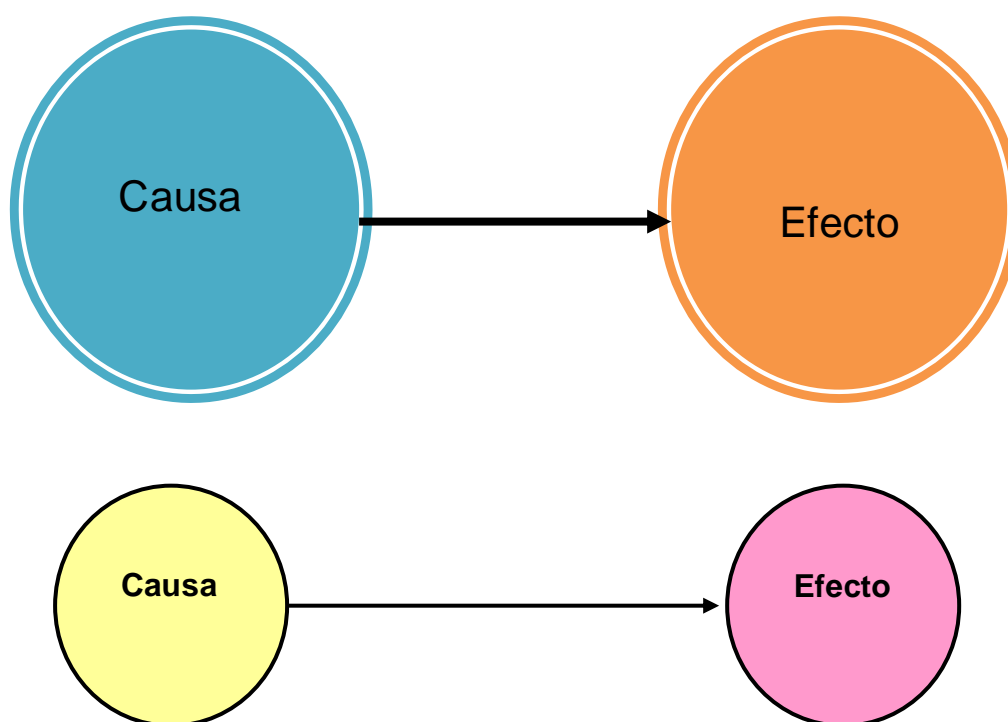
Pregunta: Si nuestro karma es bueno, regular o malo, lo es en todos los aspectos de nuestra personalidad?

Respuesta: No siempre ni necesariamente. Nuestro karma puede ser bueno intelectualmente, pero pobre o malo afectivamente o físicamente. Puede ser bueno afectivamente, pero pobre o malo intelectualmente. Puede ser bueno físicamente, pero pobre o malo intelectualmente.

**Podemos modificar la presente encarnación y condicionar la próxima?  
Cómo?**

Respuesta: En cierta medida, porque no conocemos nuestro karma total. Esforzándonos por mantener pensamientos positivos, cultivando emociones y sentimientos positivos, realizando acciones positivas. Purificando nuestro corazón. Iluminando nuestro intelecto con la luz de la ciencia espiritual (Vedanta). Eliminando nuestro ego, sirviendo, buscando el bien común, la salud de todos, el bienestar de todos, la iluminación de todos los seres y en todas las cosas. Practicando el desapego. Cantando el Nombre del Señor, recordando su Forma, renunciando al fruto de nuestras acciones. Practicando yoga: (bakthi, jñana, raja, karma y mantra yoga). Haciendo méritos para obtener la Gracia del Señor.

### **8.1 Todo efecto es directamente proporcional a la causa, ni mas ni menos**



## 9. La Mente

***El hombre es una combinación de cuerpo, mente y atma. Los tres constituyen los peldaños para el ascenso del hombre al más alto nivel.***

***El cuerpo es el instrumento para la acción y la mente para el conocimiento. La realidad inalterable y permanente es el Atma, el aspecto divino del hombre.***

***De esta forma hacer, conocer y ser es la triada de manifestaciones de la personalidad humana.***

***Aunque el cuerpo, la mente y el Atma tengan diferentes nombres y características, su armonía y unificación ayudan al hombre a elevarse del nivel humano al divino. Por el contrario, la separación de uno respecto del otro lo degrada hasta el nivel irracional.***

Curso de Verano  
20/5 al 8/90  
Brindavan, Bangalore.

***La mente es el fundamento, tanto del estado de vigilia como del estado de sueño; se le denomina con diferentes nombres mientras realice funciones diferentes.***

***Mente (manas): al originar pensamientos y sentimientos.***  
***Intelecto (budhi): cuando discrimina y decide.***  
***Memoria (chita): cuando recuerda la experiencia pasada.***  
***Ego (aham): cuando se identifica con el cuerpo.***

***Estas sólo son sinónimos de la mente y no entidades diferentes.***

Curso de Verano  
20/5 al 3/6/90  
Brindavan, Bangalore.

### DISCURSOS DIVINOS (fragmentos)

“La mente determina, aspira, precisa e insiste en esfuerzo y acción. Esta actividad se llama sankalpa. Los sankalpas son como comandos (sasanas). Cada uno debe estar consciente de la variedad de acciones inducidas por estas señales. La mente hospeda a cincuenta millones de pensamientos que aparecen y desaparecen como nubes. Algunos pasan silientemente, pero muchos permanecen y agitan la mente hacia la actividad. Ambos tipos son designados como sankalpas. Hasta que ellos sean bien interpretados en relación a su vasto trasfondo, el hombre debe comprender muy bien cómo funciona la mente y como emite comandos; sólo después será capaz de utilizar la infinita energía que reside en él para hacer el bien.”

Los buenos sankalpas pueden eliminar lo peor del hombre y ayudarlo a usar toda su energía para su desarrollo. Así como un pez debe nadar contra la corriente para sobrevivir, el hombre debe reconocer los malos sankalpas o influencias tan pronto aparezcan, y hacerlos inefectivos a través del cultivo sistemático de los buenos sankalpas. De esta manera, puede salvarse a sí mismo de los problemas de la vida y vivir en paz.

Los barcos en alta mar son controlados en su curso deseado con el uso de una brújula. Sin ella, corren el riesgo de ser devastados en las rocas o glaciares. Similarmente, el hombre debe navegar seguramente a lo largo del océano del samsara (vida mundana), con calma, constancia y una mente quieta que lo guíe. Sin ésta mente, tendrá problemas.

"El rostro del hombre es un índice, una representación, una fotografía de la mente, con todos sus estados, decisiones, deseos, pensamientos. Cada sankalpa que provenga de la mente se refleja en el rostro. La mente puede ser comparada con un disco fonográfico. Las palabras, canciones y sonidos grabados en él sólo pueden ser escuchados; no pueden ser vistos. Al contrario, los pensamientos de la mente no pueden ser escuchados, sino que pueden ser vistos como reflejos en el rostro. Los pensamientos que emanan de la mente son de dos tipos: malos y buenos. Los malos pensamientos, como la rabia, rencor, envidia, desesperación y orgullo, se reflejan como la fealdad del rostro. Los buenos pensamientos, tales como la verdad, el amor, la paciencia, compasión, amabilidad y empatía, se reflejan en el rostro como una paz radiante y suprema".

"Cada pensamiento tiene seis características: forma, nombre, peso, color, tamaño y fuerza. Los pensamientos no son como simples palabras escritas con tinta negra sobre una hoja de papel blanco. Su subconsciente cambia constantemente, dependiendo del tiempo y circunstancia. La mente es la causa raíz del árbol de los pensamientos con sus múltiples ramas, hojas y frutos."

"Solo cuando busquen con visión interna, comprenderán que el Atma está motivando a los órganos sensitivos para que funcionen bajo la dirección de los sankalpas, o pensamientos."

"El resultado de sus experiencias dependen de sus sankalpas. El pensamiento sustenta al fruto que conforma la semilla de la cual florece. Para cosechar buenos frutos, cultiven buenos pensamientos. Ustedes pueden fácilmente tener malos pensamientos sobre otros. Nadie puede escapar a los frutos del sankalpa, bueno o malo. Por ejemplo, alguien puede poseer el deseo de dañar o injuriar a otra persona, y ésto puede fructificar como el daño o injuria a esa otra persona. Pero también es cierto que el sankalpa rebotará en la persona que lo concibió primero en su mente, ocasionándole mucho más daño e injuria. Un mal pensamiento hiere tanto a quien lo envía como a quien lo recibe. Es vitalmente importante para ustedes que comprendan este hecho importante sobre los pensamientos."

"El fruto de la acción viene de las semillas de los pensamientos. De las semillas de las acciones, obtienen el fruto del sadhana (disciplina espiritual). De las semillas del sadhana, obtienen el fruto del carácter virtuoso. De las semillas del carácter

virtuoso, obtienen el fruto de la buena fortuna. Así, que si quieren buena fortuna, deben tener carácter virtuoso. Para obtener un carácter virtuoso, su sadhana debe ser bueno. El sadhana significa la manera de comportarse en la vida diaria. Para el buen sadhana, sus acciones deben ser puras. Para poder tener acciones puras, sus pensamientos deben ser puros. De manera, que si nuestra fortuna es buena o mala depende de nuestros sankalpas o pensamientos. Si experimentamos pena o alegría, sufrimiento o desilusión, pena o placer, todo depende de nuestros sankalpas.”

"No escuchen malas palabras,  
No observen las cosas malas,  
No hablen mal de los demás.  
No cometan actos dañinos.  
Deben ver el bien, ser buenos,  
hacer el bien, y escuchar el bien,  
de esta manera las malas intenciones  
no surgirán.”

**Sathya Sai Baba**

## 10.

### **Conferencia Ratanlal**

**Prashanti Nilayam**

Desde el 31/8/95 al 5/9/95

Fragmentos)

#### **10.1 La mente interfiere con la Voz de Dios**

1.- La mente interfiere con la Voz de Dios, crea pensamientos y deseos, porque ella sólo sobrevive por las nociones del cuerpo; por lo tanto, en el Vedanta se aconseja que la contremos. Esta, al identificarse con el cuerpo, se limita a sí misma; pero se debe comprender la verdadera naturaleza de la mente, que es la Conciencia, la cual es el verdadero Ser de todos nosotros. Debido a tendencias no auspiciosas la Conciencia Infinita parece limitada a un cuerpo por los condicionamientos mentales (vasanas); entonces surge el nudo del corazón, esto es, el sentimiento de separación de lo divino, que da lugar a la atadura imaginada. La tendencia de la mente a limitar e individualizar al siempre presente Ser Superior debe destruirse de alguna manera por medio de algún tipo de sadhana (práctica espiritual); destruir las limitaciones de la mente significa desarraigar su contenido, tal como: prejuicios, simpatías, aversiones, ira, parcialidad e impurezas; pero al eliminar así las características no auspiciosas, el poder de pensar, sentir y actuar permanece intacto, es más, se purifica y da lugar a una mente más clara y equilibrada.





De hecho, no hay mente como tal; hay buenas y malas tendencias, y para erradicar las malas tendencias, la práctica consiste en fortalecer las buenas. El bien conduce a la Divinidad. De acuerdo con el Vedanta, la mente y el cuerpo sólo pueden funcionar con el poder del Atma Divina. Esta es la realidad sin forma y sin nombre a la que llamamos "Conciencia". Se le puede adorar mediante cualquier forma o nombre puesto que, al final todo tipo de adoración conduce a Ella. El Atma es la esencia que yace detrás de los diferentes nombres y formas.

**Bhagavan Baba** le preguntó a una persona: "¿Cómo te llamas?" La persona dijo su nombre y Bhagavan dijo: "Ese no es tu nombre, pertenece sólo a tu cuerpo". Bhagavan continuó hablando de otras cosas. Al poco rato, otra persona le preguntó a Bhagavan: "Si ése no es su nombre, sino el nombre del cuerpo, entonces ¿Cuál es su nombre?" Bhagavan respondió: "**Atma**".

La luna brilla por la luz del sol; así también, la mente, el intelecto y el cuerpo pueden funcionar con la luz prestada por el Atma Divina. Esto es lo más importante que se debe comprender.

De acuerdo con el Vedanta, la Realidad no consiste en las experiencias pasajeras que tenemos durante nuestro estado de vigilia; para la persona ignorante o no iluminada, las experiencias del estado de vigilia son la regla con que mide la realidad. Según el Vedanta, la realidad es aquello que es permanente. Nosotros identificamos la existencia con un cuerpo, que está sujeto a cambio, decrepitud y muerte, de aquí que aparece y desaparece, aparece en un momento de tiempo y desaparece en otro, no es real. Lo que es real es el substrato de todo lo que aparece y desaparece. La existencia significa lo que fue en el pasado, es lo mismo hoy y será lo mismo mañana. Como digo algunas veces; "Yo era lo que soy", "Soy lo que soy", "Seré lo que soy", lo cual significa que la existencia es inmutable, nada la afecta; ésa es la verdadera existencia. Todas las cosas que vemos son sólo existencia atribuida. El Atma, que es permanente, que es existencia y también brilla, se revela a sí misma con su propio resplandor y revela todo lo demás; no es dependiente y no necesita el certificado de nadie más que diga que existe. Existe por sí misma y es el substrato y soporte de todo lo demás; no necesita de otra conciencia o luz para revelarse.

Una vez que llegamos a convencernos de que el intelecto solo puede funcionar con la luz del Atma Divina, entonces el camino espiritual se hace muy sencillo, pero al hombre moderno le resulta muy difícil convencerse de que el intelecto no brilla por sí mismo; se requiere una larga práctica para darse cuenta de que el cuerpo-mente funciona con la luz del Atma Divina. Una vez que lo hayamos entendido, entonces, en un determinado momento, el intelecto no tendrá pensamientos y dejará de funcionar, pero tu como Conciencia seguirás allí. Esto se puede experimentar en el intervalo entre dos pensamientos. Si observamos dentro de nosotros el punto donde los pensamientos desaparecen, podremos reconocer ese substrato que es la Conciencia, en lo cual consiste nuestro verdadero ser.

## 10.2 La técnica de la autoindagación

2.- Normalmente durante el estado de vigilia hay una triada, que es el contenido de la mente, pues la Conciencia no tiene contenido. La triada significa: "el que ve", "la acción de ver" y "lo visto". En conexión con ésto, se recomienda una práctica: cuando contemplan algo deberían ignorar el acto de ver y lo que se ve y concentrar su atención en el que ve.

La técnica de la autoindagación consiste en transferir la atención desde los objetos al sujeto. Cuando la atención se centra y se retiene en el sujeto o el que ve, este sujeto, se hunde automáticamente en la Conciencia. Cuando sea que surjan otros pensamientos, permitan que aparezcan, pero no los sigan, en ese momento háganse la pregunta: "¿quién tiene estos pensamientos?" La respuesta naturalmente será: "**Yo**"; entonces con una mente tranquila y con mucha calma pregunten: "**¿quien soy yo**"? No esperen una respuesta mental, pues cualquier respuesta que provenga de la mente será incorrecta, vendrá acompañada de los prejuicios que ésta tenga. La respuesta se experimentará cuando la atención se aparte de los objetos de los sentidos y de los conceptos mentales, la mente se mantendrá estable, y en esa mente tranquila y quieta es donde se experimentará la unidad de todo. En ésto, expresado brevemente, consiste la técnica de la autoindagación.

## 10.3 Romper las paredes

3.- Vamos a tratar de comprender lo que es la mente. Su origen es la Conciencia y se superpone a Ella, pero con limitación; pues bien, todas las prácticas espirituales están dirigidas a eliminar esa limitación.

Aquí en este salón hay espacio, también lo hay en la habitación, y fuera de la casa. Espacio es espacio, pero erróneamente pensamos que se le puede limitar. Nunca se puede. Sai Baba, en la forma de Shirdi, solía decir. "**Rompan las paredes**", con romper las paredes quería decir "**Libérense**". Vean el espacio como espacio y no limitado a esta habitación o a este vado. La mente es Conciencia, pero nos la imaginamos limitada al cuerpo. Ahora, Conciencia es Conciencia, agua es agua. Cuando la identificamos con el cuerpo, viene la mente y crea todos los problemas como ataduras, apegos, desencantos, preferencias, amor, odio. Todo esto es lo que contiene la mente y nos ata. Por desgracia, a la mayoría de la gente no le gusta escuchar la verdad, que es muy simple. El hombre moderno espera que el cielo caiga en su regazo sólo por realizar cualquier pequeña práctica espiritual, la Realización del Ser es muy simple, porque la realidad siempre está realizada. Ustedes, como mente, no tienen ningún papel que desempeñar, sólo tienen que preguntar a la mente, y se supone que no va a responder; pues si lo hace, será sólo con una respuesta errónea. Tienen que trascender la mente tienen que ir detrás y más allá de ella. El único idioma que la Realidad Divina conoce es el SILENCIO. Pueden hacerse esta pregunta: "¿Qué es este "Yo" que surge de la mente y que se llama a sí mismo "Yo"?" ¿Cuál es su verdadera naturaleza? ¿De donde surge?. Naturalmente de la Conciencia, pero sólo puede ser intuitivo en el silencio, no a través de la mente y el intelecto. La mente y el intelecto son útiles en los asuntos prácticos de la vida, como: ¿por qué giran las hélices del ventilador? ¿Cómo se pueden detener? ¿Cómo se fabrican?. En los asuntos prácticos de cada día, la mente y el intelecto son instrumentos de mucha ayuda.

## 10.4 La Renuncia, La Entrega

4.- Hablemos de la renuncia, la entrega. Renunciar no es regalar nuestras posesiones materiales. Si tienen más de lo necesario, y quieren hacerlo, pueden donarlos para buenas causas, pero lo fundamental es entregarle la mente a **Baba**, a tu **Dios** predilecto o a un Gurú, y permanecer en una actitud de aceptación. ¿Qué queremos decir con entregar la mente? Lo primero que debemos entender es: ¿Qué es la mente? La mente es un amasijo de pensamientos generados por nuestros deseos. La mente o cuerpo sutil tiene el poder de pensar, sentir y actuar.



Cuando entregamos la mente no perdemos esos poderes, sino que entregamos sólo las malas tendencias, los prejuicios y las inclinaciones sensuales de la mente. Sentimos que somos un individuo limitado, y ésto es lo que ocasiona todos los problemas, la esclavitud. Es como si estuviéramos mirando el océano, y una ola se levantara, si ésta se imaginara a sí misma como separada del océano, esto no tendría sentido, pues la ola es parte del océano. Si "rompiéramos las paredes", vemos que el espacio está por todas partes, si pensamos que este cuarto está abarrotado, tenemos que desalojar a la gente, el equipaje y los enseres, y el espacio estará allí; de la misma manera, tenemos que eliminar el concepto erróneo, cuando lo hagamos, la realidad resplandecerá por sí misma. No tenemos nada que hacer, la única tarea que nos corresponde realizar es eliminar ese concepto erróneo, que consiste en creer que **Yo soy este cuerpo** e imaginar que el **Ser Infinito** puede estar limitado a un **cuerpo finito**. Lo que existe es inteligencia o conciencia sensible, además de materia inerte e insensible. Nos imaginamos que la Conciencia la cual es infinita se ha vuelto finita por el hecho de identificarnos con un cuerpo en particular, ése es el Yo Personal, debemos convertirlo en **Yo Impersonal**; cuando lo hacemos, nos damos cuenta de que nuestra verdadera naturaleza es la **Conciencia Omnisciente**.

Cuando entregamos la mente, el sentido de individualidad, la creencia de que estamos separados de Dios o Divinidad, desaparece entonces descubriremos que no hay un Yo Limitado; ¡ésa es la liberación!; de ahí en adelante, aceptaremos natural y voluntariamente **la voluntad de Dios**, no nos incomodaremos por cualquier cosa que pase en nuestra vida personal, aceptaremos que todo lo que suceda es para nuestro bien. Bhagavan Baba dijo que sabe con exactitud cómo, cuándo y qué hacer con cada uno de nosotros. Ahora, en nuestro estado actual de ignorancia creemos que somos seres separados, y así, vemos a éste vistiendo de azul, al otro de verde; éstas son diferencias aparentes, no reales. La realidad que es Conciencia Divina es una, llámenla Dios, o con cualquier otro nombre.

## 10.5 El sustrato o La base

5.- Mientras se proyecta una película en la pantalla, vemos a héroes y villanos, y estamos tan absortos en la película que ignoramos la existencia de la pantalla. ¿Pueden ver la película sin la pantalla? La pantalla es la base; de la misma manera, nuestro verdadero Ser, nuestra verdadera naturaleza, que es la Conciencia, es el

sustrato o la base de nuestra vida diaria, y está presente en los tres estados de conciencia por los que pasamos a lo largo del día, que son: estado de vigilia, estado de sueño y estado sin sueño, que es lo mismo que el estado de dormir profundo, donde la mente no funciona, es por esto que cuando despertamos decimos. ¡Oh, he pasado la noche sin soñar!, pero no sabemos que pasó. El hecho mismo de saber que hemos experimentado un estado sin sueño es prueba de que la Conciencia ha estado allí. No recordamos nada, esto significa que la Conciencia puede estar sin pensamientos mientras que la mente y los pensamientos no pueden estar sin la Conciencia, que es la base de todo lo que percibimos. De esta triada, el observador, lo visto y el proceso de ver, decimos con razón que es el contenido de la mente, pero la Conciencia no tiene contenido, todo lo que podemos decir al respecto de la Conciencia es que "ES", que siempre existe, la Conciencia no es un objeto sobre la cual se puede teorizar, el único lenguaje que Ella conoce es el del SILENCIO, sólo se la puede sentir cuando la mente, está libre de pensamientos, cuando la atención no está dirigida a ningún otro objeto que no sea su propia mente. Al principio, cuando pensamos, sentimos que nos estamos aferrando a un pensamiento, y al final, incluso ese mismo pensamiento desaparece; ¿qué queda entonces?: ***la Conciencia, el Ser Supremo, que es la Verdad.***

## 10.6 La mente, un instrumento

**6.-** La mente es un instrumento que se supone debe ser un sirviente y la Conciencia su amo; para el hombre de hoy, en cambio, la mente es lo supremo, ella se atreve incluso a sentarse a juzgar su propia realidad. Ustedes están prestando atención a los dictados de la mente, por eso es que Baba dice: ***"El amor a Dios reduce los deseos de la mente"***; están siempre siguiendo a la mente y es así que caen en el infierno de la enfermedad, salud, felicidad e infelicidad".

Deben tratar al sirviente como tal, no como amo, y a su naturaleza, la Conciencia Superior, como su auténtico amo y no como si fuera un sirviente. Entiendan ésto, el intelecto recibe su luz del Atma Divina, si observan, hay momentos durante el estado de vigilia, quizás no muchos, en los que la mente, durante un pequeño intervalo de tiempo, está libre de pensamientos, en esos momentos, ¿Pueden decir que no están ahí?. Como personas (ego) puede que no estén; pero como Conciencia sí que están; ese estado es conocido en Vedanta como un intervalo entre dos pensamientos. Así se explica la verdadera naturaleza de lo que llamamos ego el cual es un nudo (obstrucción) entre la Conciencia y la materia inerte.

Normalmente se piensa que las experiencias en el estado de vigilia constituyen la regla con que se mide la realidad, cuando lo cierto es que el criterio de la realidad es ella misma. ¿Qué es la realidad?. Es existencia, existencia permanente que no está sujeta a cambio, deterioro o muerte, y que brilla por sí misma. Esa luz no requiere de otra luz que la revele, se revela a sí misma y a todo lo demás, lo revela todo a través de los instrumentos sutiles del intelecto, la mente y el cuerpo: eso es el estado de bienaventuranza. Es por esa razón, que se la llama: ***Ser, Conciencia y Bienaventuranza*** (Sat-Chit-Ananda). Todos desean felicidad y que ésta, al mismo tiempo sea imperecedera; pero la felicidad no se puede alcanzar con los objetos externos: debido a que ella es la propia naturaleza del Ser, sólo se la puede alcanzar

si moramos en el Ser, haciendo que la mente se fusione con su fuente, que es el Ser o Conciencia. Entonces, lo único que queda es felicidad y paz imperturbable.

No permitas que la mente interfiera, deja que vengan los pensamientos, pero no dejes que se completen, no los sigas. Cuando surge un pensamiento, lo cual es lógico que suceda, debido a las tendencias o condicionamientos de la mente, hazle la pregunta: "¿a quién le pertenece este pensamiento?", la respuesta será: "A mí"; de nuevo, con una mente en calma pregunta: "¿quién soy yo?", "¿soy aquel que aparece y desaparece?". Todo aquello que aparece y desaparece es irreal. Los pensamientos aparecen y desaparecen en el eterno fondo del marco del silencio, ésta es tu realidad, la cual es permanente y aquello que se debe experimentar. Una vez que la atención queda fija a esa Realidad, no importa cuántos pensamientos vengan, al final, siempre se fijará en sí misma. Primero el Ser ve el mundo y después ve el vacío; cuando el intelecto deja de funcionar, el Ser se enfoca a sí mismo; del mismo modo, el Ser ve al Ser, ésta es la verdadera experiencia del Ser, no la comprensión intelectual; pero para llegar a esto, es necesario practicar y tener la convicción de que, como conjunto **cuerpo-mente** son capaces de funcionar con el poder del Ser, convicción ésta que cobrará fuerza con la práctica. Esa realidad no está en los libros ni en las palabras, sino en ustedes.

## 10.7 Nuestra verdadera Naturaleza

7.- Al principio practicamos la espiritualidad desde el punto de vista mental, imaginando a Dios como si contempláramos un objeto, pero, si continuamos con la práctica, los dos puntos de vista se convierten en uno. La contemplación nos lleva a la fusión con Dios y, en ese mismo momento, sólo existe un punto de vista, en el que la atención se aparta de los objetos y queda centrada en el Corazón espiritual, esto es, se transfiere de la cabeza al Corazón. Una vez que la atención se fija en el Corazón, que es el asiento del Ser o Conciencia, nuestro punto de vista comienza a cambiar y empezamos a identificarnos con la Realidad, a comprender que nuestra verdadera naturaleza es el Ser Superior.



Debido a las tendencias de la mente, imaginamos que somos diferentes del Atma Divina, pero una vez que se suprimen esas limitaciones mediante una práctica espiritual apropiada de autoindagación, devoción y amor hacia nuestro Ser verdadero, desde ese momento el sentimiento de separación desaparecerá. La cuestión no es si existe o no el Atma, el hecho es que el así llamado "Yo" aparente no puede estar ahí sin el Atma.

Si contemplamos los objetos desde el punto de vista del Atma, la mente y el cuerpo son percibidos como entidades externas a Ella. Aunque en realidad podrían ser considerados como sus verdaderos instrumentos, pues desde el punto de vista del **Ser Supremo**, los objetos aparecen y desaparecen dentro del marco eterno del Atma.

Solemos considerar la realidad sirviéndonos del intelecto, pero ella está detrás y más allá de la mente y del intelecto. Mucha gente habla de experiencias, pero todo lo que experimentan son sólo ilusiones mentales. Cuando nos sentimos elevados o felices, debemos recordar que esta felicidad no proviene del exterior, sino que en esa fracción de segundo la mente, de una manera inconsciente, penetra en su propia fuente, el Ser, y de ahí procede esa bienaventuranza y felicidad.

Una vez Baba dijo: "No hay ni una sola persona desprovista de ego, con desapego total".

Cuando cruzan, en cambio, la barrera de la personalidad, comienzan a verse a sí mismos como Conciencia, que es su verdadero Ser, en ese punto no hay ego, no hay limitaciones. Pero lo que Baba quería decir es que si alguien se considera a sí mismo como una persona, siempre tendrá limitaciones, pues lo que tiene límites no puede llegar a ser ilimitado así como lo que es finito no puede convertirse en infinito. Las limitaciones son imaginaciones de la mente, es por eso que individualizamos cuando nos consideramos personas, la práctica consiste en eliminar las limitaciones, y esto se consigue reconociendo a la Conciencia, al Ser, como el origen de la mente. Una vez que conozcan el origen, se verán a sí mismos como el Ser. No puede haber distinciones cuando nos referimos al verdadero Ser. Las tendencias del pasado limitan a la Conciencia y la reducen a mente. Pero si la atención de la mente se dirige a la fuente, entonces estará más y más cerca del Ser, al separarse a sí misma de los objetos externos. En este punto, la mente se convierte en el Atma Divina sin perder los poderes de pensar y percibir, lo único que perderá será los prejuicios, la estrechez mental y las limitaciones, y experimentará una expresión de puro amor. **Baba dice: "Ama a todos, sirve a todos".**

## 10.8 El Atma Divina es la Realidad sin Nombre

**8.-** El Atma Divina es la realidad sin nombre ni forma. Sin lugar a dudas, al principio resulta de una gran utilidad el esforzarse por usar esa ayuda al máximo; por ejemplo escoger la forma de un dios en particular, un Gurú, o como se quiera llamar, que les agrade y usarlo en la contemplación; ese es un buen sadhana, una práctica muy buena; pero ese amor por la forma debe ser un amor expansivo, ver la Divinidad y expandirla, no un amor estrecho por una forma en particular, porque como Sai Baba siempre dice: "El amor es expansión, no contracción". Amor contraído es como el amor entre esposo y esposa, hermano y hermana, éstas son sombras que pasan. Antes que nacieran ¿dónde estaban sus padres? Antes de casarse, ¿dónde estaban sus esposas? Estas son todas relaciones a las que Bhagavan llama apegos, no amor; amor es sólo lo divino, Amor verdadero; y lo Divino está en todas partes, por eso Baba dice: **"Ama a todos, sirve a todos"**. Debemos ver a Swami en todo, porque la esencia de todo es la divinidad, el eslabón común que enlaza a toda la humanidad. Baba dice: "El hombre también tiene animalidad", las funciones físicas del hombre se asemejan a la de los animales, todas las especies tienen esto; pero el hombre es el único que puede reconocer a Dios, porque posee además mente, intelecto y el razonamiento para comprender su divinidad; los animales y los pájaros no pueden comprender. **El ser humano es la más alta manifestación de Dios.** De acuerdo con nuestra mitología, el nacimiento humano es un gran regalo de Dios y no se debe hacer un mal uso de él, solo puede ser aprovechado de una manera.



## 10.9 Quien puede destruir la mente

**9.-** ¿Quién muere?, ¿el ego?, éste es un reflejo de la Conciencia. El ego muere, la mente con sus tendencias nos abandona para tomar un nuevo nacimiento más tarde en un momento auspicioso. Si no tenemos tendencias, nos hemos vuelto ilimitados. Si conocemos nuestra verdadera naturaleza, entonces no tendremos que nacer, alcanzaremos mukthi, liberación, iluminación o como quieran llamarlo. El cuerpo es enterrado o cremado, el mismo cuerpo no puede nacer de nuevo; es la mente la que nace.



¿Quién tiene la capacidad de destruir la mente? **La mente misma**, observando a la mente con la mente misma; con esto se consigue que el Ser la tenga bajo control. Si miran la mente, algunas veces aparece, otras desaparece, la mente son los pensamientos que se generan por los deseos físicos, y ésto viene de la noción errónea de que están limitados al cuerpo.

Existen muchos métodos para eliminar esa noción equivocada. Es un error muy común considerar a la mente como un reflejo, imaginarla como algo independiente del divino Atma, como una entidad que funciona por sí misma y que incluso se sienta a juzgar al Atma y a teorizar sobre ella; aún siendo un reflejo, piensa que puede comprender al Atma y crearse un concepto de ésta. Tal es el orgullo del ego, el "Yo" personal, pero esta limitación debe trascenderse mediante un tipo de sadhana u otro, por el camino de la acción, devoción, sabiduría, autoindagación o aquel que cada cual quiera elegir.

En lugar de recitar un mantra en voz alta, es preferible hacerlo mentalmente, orar en silencio es más efectivo que en voz alta. La mayoría de nuestros actos están motivados por propósitos egoístas, pero los actos inegoístas dedicados a Dios son mejores que los egoístas, todos ellos son ayuda para el control de la mente. El Gita recomienda desapego en la acción, no de la acción. Actúen, pero sin apego por el resultado o los frutos de la acción; realicen aquellas acciones que les lleven a la divinidad, entonces, el camino de la devoción será completo, total, firme y estable, primero, hay que estabilizar la mente, ésto es lo que **Baba** nos decía ayer: "Una mente equilibrada es muy importante". Algunas veces la mente es muy emocional, otras muy racional, a veces torpe, esos estados de la mente los alejan de la Divinidad. Os daré un ejemplo: tenemos un estanque de agua donde se refleja la luna, si el agua esta sucia, no podrán ver la luna, si sobre el agua hay ondulaciones, la luna se verá distorsionada, si es un agua pura, cristalina, en calma, el reflejo será perfecto. Estas son las tres características de la mente: torpeza, actividad y pureza (tamas, rajas, satva), pero incluso en el agua pura, lo que se ve es sólo un reflejo, no la luna misma. Por eso todas las características de la mente, y la mente misma, deben trascenderse.

## 10.10 La Divinidad de Swami

**10.-** Todos ustedes han leído libros, escuchado experiencias acerca de los poderes divinos de Sai Baba, sobre la transformación del carácter, materializaciones, creación de objetos para la adoración, etc. No hay duda de que ésto nos ayuda a convencernos de la divinidad de Baba y tener fe en El. Cuando **Baba** habla, en sus discursos, muchas veces menciona a Russel, Joad, Kant, Hegel, Sócrates, Platón, Aristóteles, Swami Vivekananda, que fue discípulo de Ramakrishna Paramahansa, y menciona con palabras textuales lo que ellos dijeron. Ahora bien, nuestro **Baba** apenas ha ido al colegio, sólo estudió hasta el séptimo grado. ¡No es para asombrarse que no sólo mencione los nombres de estos grandes filósofos que ustedes conocen, sino que cite sus pensamientos e ideas, palabra por palabra, tal y como fueron expresadas! Alguien le preguntó cómo podía hacer eso, y el dijo "Ellos pudieron escribir todo esto gracias a Mi poder e inspiración, así que, ¿Cómo es que no iba Yo a saberlo?. Ahora bien, díganme si esto no es una muestra de su divina actividad. Tantos dichos y pensamientos de filósofos, pensadores, sabios, santos, videntes y, aquellos que han existido antes de El física y cronológicamente. ¿Hay alguien que lo haya proyectado a El de esta manera?. Pero estas cosas las pasamos por alto, a pesar de que son dignas de ser recordadas y tenidas en cuenta.

## 10.11 La Revelación del Ser

**11.-** El sol no se esconde a sí mismo, son las nubes las que lo cubren; cuando no hay nubes, lo único que hay que hacer es dirigir la mirada al sol para tener una visión clara de él; de igual modo, nuestro Ser verdadero no se llega a experimentar porque el ego lo ha ocultado; reconozcan la no existencia del ego, entonces la Conciencia no se hallará oculta por el complejo cuerpo-mente; será experimentada de un modo directo y se la reconocerá como omnipresente.

La mente resulta de un útil instrumento para los asuntos de la vida práctica, pero debe convencerse a sí misma de que no se la requiere para realizar el Ser, la gente quiere conocer al Ser usando la mente, pero ésto no es posible, debido a que el Ser se encuentra detrás y más allá de la mente. ¿Cómo contemplar aquello que está libre de pensamientos, que es el Corazón Espiritual? Ser como es, es Su contemplación, entonces el Ser se revela a Sí mismo y por Sí mismo como algo autoevidente, llegando a ser una experiencia directa que no requiere de la ayuda de la mente. Este es, en definitiva, estado natural del Ser.



## **Las apacibles aguas de la Oración**

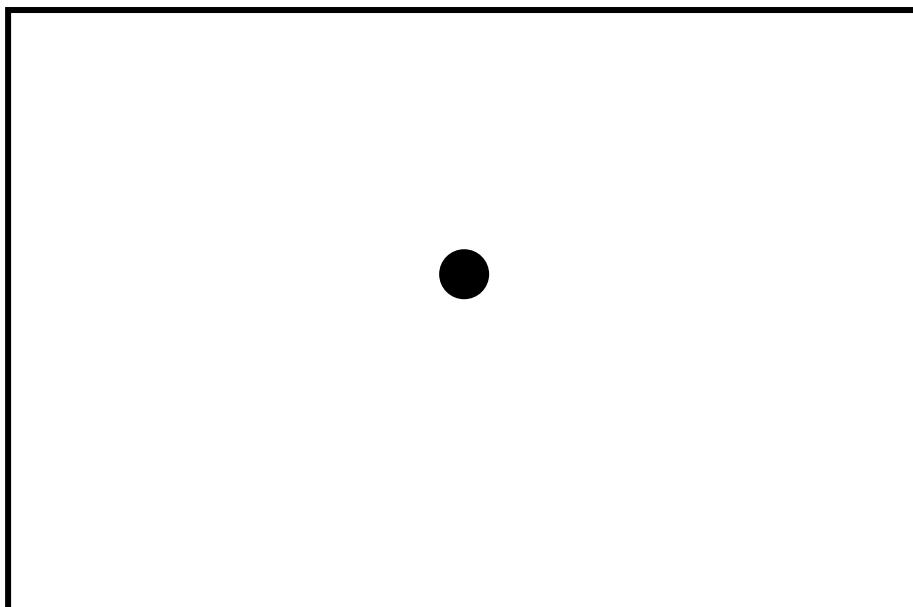
Más allá de los árboles ventosos del pensamiento  
En el valle de la reflexión, en medio de las  
certidumbres del espíritu y las quietudes del alma.  
Está el plácido estanque de la oración, donde puedo  
Encontrarme a mí mismo a solas con el Único, y uno  
Con el Uno, y perderme en El.

**Aquíétense pensamientos ventosos que soplan a  
Través de mi mente, y siéntense conmigo cerca de las  
Apacibles aguas de la Oración.**

James Dillet freeman  
La Palabra Diaria

## 11. El Punto Negro y los Niveles de Conciencia

¿Qué vemos aquí?



La respuesta de la mayoría será: **"Vemos un Punto Negro"**

He aquí el problema de nuestra captación, ya que lo que deberíamos haber dicho es: "Veo muchísimo blanco en todos lados; solamente se ve un diminuto punto negro en el centro. Pero el blanco ni siquiera se menciona.

Esto demuestra cómo nosotros captamos las informaciones. Nos encanta ver el "Punto Negro" en los demás. Nos gusta ver lo malo en otras personas, nos gusta criticar y nos gusta decir; "Eso no es bueno, eso es malo". Casi siempre cuando nos referimos a los demás, es solo para hablar de sus defectos, de sus errores y no para decir las cosas buenas de esas personas. Solo tratamos de encontrar errores en ellos.

¿Qué sucede cuando vemos siempre el punto negro en los demás? Los psicólogos y los científicos nos dicen que nos convertimos en lo que pensamos. Si en todo siempre vemos lo malo, rebajaremos nuestra conciencia. Nos convertimos en lo que pensamos. Todas las impresiones recibidas a través de nuestros cinco sentidos, debemos utilizarlas para elevar nuestra conciencia (**ver el bien, oír el bien, pensar el bien, hablar el bien, siempre**). Esta es la forma correcta de utilizar todas las informaciones recibidas y utilizarlas correctamente.

**Hablemos del Sub-Conciente.** Todo lo que estamos almacenando en nuestra memoria, está contenido allí. El Sub-Conciente es un almacén de informaciones e impresiones pasadas. Nunca olvidamos algo. Todo sigue allí. Lo único que nos impide recordar de algo, es el hecho de que a veces no volvemos a encontrar la información. Creemos que la hemos olvidado, pero ella está allí, en el Sub-Conciente, al igual que la memoria de una computadora. Comparemos este Sub-Conciente con una computadora, de manera correcta y activamos ciertas teclas, el

almacenador comenzará a procesar estos datos y busca la información almacenada para hacer la comparación. Al haber encontrado algo, podrá comenzar con la evaluación de datos.

A nosotros nos pasa lo mismo. Recibimos datos a través de los cinco sentidos, sin embargo, aunque no sentimos nada, no estamos conscientes de ello, ni lo entendemos, hasta que comenzamos la búsqueda en el Sub-Conciente; encontramos una relación con el pasado y comparamos con la misma. Al momento de realizar la comparación, comprendemos y nos hacemos conscientes.

Así para tomar conciencia de algo, tenemos que tener algo en la memoria contra lo cual podamos establecer una comparación. Tan pronto recibimos alguna información, la comparamos con el pasado y *si lo que está almacenado en la memoria está conectado a sentimientos negativos, también ahora tendremos sentimientos negativos. Así que esta información repercute en las emociones y este es el motivo por el cual a veces vemos cosas malas.*

Debemos comprender que cuando las emociones nos embargan, se trata de una parte de nuestro pasado. Por eso mismo, de ahora en adelante, sonreiremos y diremos: es pasado, no hay problemas, está ahí ¿y qué? Si adoptamos esta posición, poco a poco estaremos en condiciones de sobreponernos a nuestras emociones. Las emociones negativas reducen la conciencia. Por eso debemos grabar en el sub-conciente emociones positivas (**ver el bien, oír el bien, pensar el bien, hacer el bien**). Grabar pensamientos buenos para que siempre reaccionemos positivamente.

- **Es fácil hacer cosas buenas y difícil hacer cosas malas.**
- **Es fácil decir la verdad y difícil mantener la mentira.**
- **El Sub-conciente se llena de oscuridad con las emociones negativas como el odio, la ira, los celos, los deseos, la codicia y la envidia. Tenemos que aprender a controlar estas emociones.**
- **Los sentimientos no se pueden reprimir, porque comenzamos a sentirnos bajo presión, y el sentimiento se intensifica y estalla en otra cantidad de problemas. Lo que tenemos que hacer es llevar luz a nuestros corazones, (orar, hacer japa, meditación, repetir el nombre de Dios y mantralizar)**

**Si hay luz, no hay oscuridad.** *Esa luz viene con la rectitud, el amor y la paz.* La luz y la oscuridad no pueden coexistir al mismo tiempo. Solo tenemos que llevar los valores humanos a nuestro corazón, ya que son ellos los que alejan los malos sentimientos. **Si aprendemos a controlar nuestras emociones, el resultado será paz.**

- **Si aprendemos a controlar las emociones que emanan de nuestra memoria y de nuestro sub-conciente, obtendremos la paz. Si estarnos**

**en paz, nuestra consciencia será elevada hacia la SUPRACONSCIENCIA, el SUPREMO, la CONSCIENCIA CÓSMICA.**

Esa supraconciencia es el Saber en nosotros. Nos da conocimiento, sabiduría y guía. Nos ayuda a resolver problemas. Nos da intuición o sea saber sin tener que pensar.

- **Cuando nuestra mente está completamente calmada y pacífica, la intuición viene. No proviene de un proceso lógico, ni de la consciencia. Es algo que siempre está dentro de nosotros, que todo lo sabe.**
- **Si elevamos nuestra consciencia hasta penetrar en la Supra-Conciencia, entonces comienza el saber. La intuición viene y obtenemos conocimiento, información y sabiduría, que surge en nosotros por sí sola.**
- **Es por esto que debemos elevar la consciencia constantemente. ¿Cómo? Mediante acciones correctas, viendo el bien, haciendo el bien en cada momento. Después aprenderemos a dominar el sub-conciente y alcanzaremos la PAZ.**
- **Automáticamente, se elevará la consciencia hacia nuestra consciencia superior. Ella nos dará información, sabiduría y conocimiento. Recordemos lo que es Verdad, la verdad sobre el universo, la verdad en todo, la verdadera realidad, el sentido de nuestra vida.**



## 12. OBSTÁCULOS ANTE LA LIBERACIÓN

P.: Aun aquéllos que avanzan a lo largo del sendero del progreso espiritual hacia la meta de la liberación tienen, al parecer, grandes obstáculos, Swami. ¿Es así?

R.: Sí, tienen los obstáculos del pasado, del presente y del futuro.

P.: ¿Cuáles son? ¿Cuál es el obstáculo del pasado?

R.: Recordar el pasado y verse afectado por él.

P.: ¿Y el obstáculo del presente?

R.: ¡El mismo opera de cuatro maneras! El ocuparse más por la crítica de las peculiaridades del texto que por el sentido de la enseñanza; el embotamiento del intelecto que le impide a uno captar las palabras de los mayores y de los sabios; la perversidad y la justificación de la declaración propia como correcta, impulsada por un orgullo exagerado.

P.: ¿Cuál es la naturaleza del obstáculo del futuro?

R.: El futuro crea obstáculos al anticipar unas dificultades y preocuparse por ellas aun antes que lleguen.

P.: He oído hablar de cuatro clases de seres; pero no tengo una idea clara de cuáles son.

R.: Andaja, *svedaja*, *udbija* y *jarayuja*.

P.: ¿Qué significan estas palabras?

R.: *Andaja* significa ovíparo; *svedaja*, nacido del sudor; *udbija*, nacido de la tierra, y *jarayuja* se llama a los mamíferos. Las aves son un buen ejemplo del primer grupo; los piojos, del segundo; las hormigas, las plantas y los árboles, del tercero; y los hombres, el ganado, etc., pertenecen al cuarto grupo.

P.: Bien, Swami. Entre aquéllos que son teístas y que adoran a Dios, ¿hay clases especiales?

R.: ¡Por supuesto! También de ellos hay cuatro clases.

P.: ¿Sus nombres?

R.: Los dos-veces-nacidos (*dvijas*), los ascetas (*munís*), los obtusos (*alpabudhis*) y los conocedores del Alma (*vidithatmas*).

P.: ¿Por qué se les llama así? ¿Cuál es la característica especial de cada clase?

R.: Los dos-veces-nacidos reconocen a Dios en el fuego que ellos reverencian, y con esa convicción le adoran.

P.: ¿Y los ascetas?

R.: Ellos reconocen a Dios en sus corazones.

P.: ¿Y qué me dices de los obtusos?

R.: Esos requieren de imágenes, cuadros o alguna otra representación visible de la belleza y la gloria del Señor y adoran tales objetos.

P.: ¿Y los conocedores del Alma?

R.: Ellos reconocen a Dios como inmanente al universo y lo ven solamente a El, adondequiera que miren.

P.: ¿Puedo preguntar quiénes de entre éstos son los más grandes?

R.: Cada uno de ellos es grande en la etapa que ha alcanzado; pero naturalmente, aquéllos que pueden experimentar al Señor en todas partes y en todo momento son los mayores.

**P.:** Swami, ¿cuáles son los rasgos de carácter que debemos evitar, es decir, cuáles son los obstáculos en el sendero de quien busca liberarse del ciclo de nacimientos y muertes?

**R.:** Los seis enemigos: el deseo, la ira, la avaricia, el engaño o apego, la arrogancia y la envidia; todos deben combatirse.

**P.:** ¿Qué es exactamente el deseo?

**R.:** El afán de tener riqueza, propiedades, honor posición social, fama, hijos; en fin, ¿para qué enumerarlos todos? Es el apego a todas las cosas de este mundo sensorio, de este falso, temporal e impuro mundo.

**P.:** ¿Y la ira?

**R.:** Es el querer lastimar a otros y causar su ruina.

**P.:** ¿Y la avaricia?

**R.:** La determinación de que ningún otro ha de participar, ni con la más pequeña fracción, de lo que uno haya ganado o tenga; también la actitud, en tiempo de desgracia, de que las posesiones de uno no disminuyan al utilizarse.

**P.:** ¿Cuál es el significado del engaño?

**R.:** La ilusión de que algunas personas las tenemos más cerca que otras y el deseo de complacerlas más que a otras, llevándonos a esfuerzos por ganar y acumular más en beneficio de ellas.

**P.:** ¿Y de la arrogancia?

**R.:** Significa la jactancia que surge cuando se siente que se tiene erudición, fuerza, riqueza o fama en mayor medida que otros. Aun cuando uno las posea en realidad, hace que los hombres se comporten sin respeto hacia los mayores, ni consideración para los sentimientos de los demás, con el solo deseo de su propia comodidad y seguridad. Es egoísmo extremo.

**P.:** La última que mencionaste es la envidia. ¿Qué significa eso, Swami?

**R.:** Que cuando otros son tan felices como uno, la envidia lo vuelve a uno desdichado y no puede tolerarlo.

**P.:** Hay otros rasgos también, llamados hipocresía y orgullo. Háblame de ellos.

**R.:** La hipocresía impulsa a la gente a profesar cultos y realizar sacrificios, a donar grandes cantidades de dinero para caridad, con el objeto de obtener el aplauso del mundo. El orgullo es lo que acompaña al hombre cuando es rico y feliz.

**P.:** ¿Cuál es el significado del despecho?

**R.:** El deseo de que otros tengan también el sufrimiento, la desdicha y la preocupación que uno mismo está sufriendo.

**P.:** ¿O sea que es diferente de "asuya"?

**R.:** Sí. "Asuya" significa pensar siempre en hacer el mal a otros, estar siempre dispuestos a sufrir cualquier incomodidad con tal de satisfacer este deseo de lastimar a otros. A todos éstos se les llama enemigos internos. Mientras el hombre siga cautivo en esta red de errores entretejida por estos enemigos, el anhelo de liberación no surgirá en su mente.

### 13. La Atadura a la Servidumbre

Una persona puede descartar varios cuerpos físicos en los que haya tomado una residencia temporal, y pueden ser tan numerosos como las veces que necesite recortar sus uñas. Mas el cuerpo sutil no se puede cambiar: éste perdura y persiste. Esta es una de las más secretas doctrinas del pensamiento espiritual Bharathiya. Avanzando un poco más por esta misma línea de descubrimiento, puede ser revelado que el hombre significa: un complejo de cuerpo denso, cuerpo sutil y Jivi (el individuo). La filosofía Vedanta declararía que el Jivi comparte la cualidad de Perdurabilidad eterna e inalterable. Prakrithi o el mundo objetivo también es eterno, mas con una salvedad, sufre un cambio perpetuo, nunca es el mismo, aunque persiste para siempre. Las bases del mundo objetivo, vale decir Prana y Akasa (la fuerza vital y el espacio o éter, respectivamente) son eternos, pero están actuando e interactuando sin descanso y se manifiestan de manera variada y múltiple.

El Atma individual (Jivatma) no se originó ni en el Akasa ni en el Prana; no es de naturaleza material. De este modo, es eterno y no sufre cambio alguno. No se produjo debido al impacto del Prana sobre el Akasa o viceversa. Todas las cosas que se reúnen para conformarse, se han de desintegrar. Mas las cosas que son por sí mismas al inicio, no están sujetas a deshacerse así. La desintegración significa "Reasumir la naturaleza original", convertirse en lo que se era originalmente, reducirse a la substancia primitiva. El cuerpo denso representa el resultado de la combinación de Prana y Akasa y, por ende, se disuelve en sus componentes. También el cuerpo sutil se disuelve, pero sólo después de un larguísimo tiempo. El Jivi no es algo que se haya compuesto, de modo que no se desintegra. No tiene nacimiento. No puede nacer. Un ser unitivo, carente de partes, no puede tener un momento de origen.

El mundo objetivo o Prakrithi, consistente de billones de cosas, fuerzas y eventos variados, es gobernado por la Voluntad de Dios. Dios es omnisciente, omnipenetrante y omnipermeante; El activa a Prakrithi y actúa a través de Prakrithi todo el tiempo. Prakrithi está siempre bajo su cuidado. Su soberanía no tiene principio ni fin. Esto es lo que constituye la teoría de los dualistas, los Dwaithios.

Ello da pábulo para una pregunta. ¿Si el mundo es gobernado por Dios, cómo es que permite que sea tan malvado y tan vil? La respuesta que se da es que Dios no es responsable por el sufrimiento y el dolor. Los pecados que cometemos son los que generan los pesares que sufrimos. La alegría y el pesar representan las consecuencias del bien y el mal que el hombre haya obrado. Dios es el Testigo. El no castiga ni causa pesar. El Jivi no tiene principio, vale decir no tiene nacimiento, pero se sume en una actividad constante, de modo que sufre las inevitables consecuencias de esa actividad. Esta es la experiencia que cada uno ha tenido, la característica de la mente de cada cual. Esta es la inquebrantable ley del mundo objetivo o Prakrithi. El pesar o la alegría representan la imagen de la actividad que uno realice. Constituyen su eco, su reflejo, su reacción, el Jivi puede ser el testigo, sin preocuparse del bien o el mal de la actividad. Cuando se produce el compromiso en ella, habrá de experimentarse lo bueno cuando se ha hecho el bien, y lo malo, cuando se ha hecho el mal.

En la misma



*Biblia, hay muchos pasajes que indican que el Señor Jesucristo y sus seguidores estaban enterados del principio de la reencarnación. Una vez los discípulos del Señor Jesucristo le preguntaron acerca de la profecía del Antiguo Testamento, de que Elías reaparecería en la Tierra. En el Evangelio de San Mateo leemos: "En respuesta, Jesús dijo: En verdad, Elías vendrá primero y restaurará todas las cosas. Sin embargo, yo les digo que Elías ya ha venido y ellos no lo reconocieron... Entonces, los discípulos comprendieron que les hablaba de Juan el Bautista". En otras palabras, el Señor Jesucristo declaró que Juan el Bautista, a quien Herodes hizo decapitar, era una reencarnación del profeta Elías. En otra ocasión, hablando de Juan el Bautista, el Señor Jesucristo dijo: "Este es Elías que había de venir. El que tenga oídos para oír, que oiga"*

El Vedanta afirma que, por su naturaleza misma, el Jivi es puro e inmaculado. Esta es la doctrina aceptada de acuerdo al pensamiento Bharathiya. Mas esta verdad ha sido cubierta por la niebla de la ignorancia y la negligencia. De modo que Maya contamina la experiencia y las sombras de la ignorancia generan la maldad. Sin embargo, al dedicarse a actividades beneficiosas, son disipadas las nubes del Maya y se realiza la Realidad del Ser. Todos los seres, todos los jivis son puros por naturaleza. Las buenas acciones pueden eliminar las manchas dejadas por las erróneas y preservar esta pureza esencial, entonces, el Jivi es conducido por la senda que lleva hacia Dios: el Devayama. El anhelo de ir hacia Dios puede transformar las palabras, los pensamientos y las obras del individuo.

No podemos pensar sin palabras; las palabras representan el material esencial para el pensamiento. Cuando el individuo abandona el cuerpo, las palabras entran a la mente; la mente entra en el Prana o fuerza vital y el Prana se funde en el Atma. El Atma individualizado en el cuerpo, cuando llega a liberarse, pasa raudo hacia el Suryaloka, la Región del Principio Solar, el Surya. Desde allí, pasa a la región de Brahma, el Brahmaloka. Una vez alcanzada esa región, el Atma Individualizada o Jivatma, ya no tiene nada que ver con Prakriithi. Existirá allí hasta el fin de los tiempos, experimentará una bienaventuranza sin límites, será poseedor de todos los poderes con excepción de los poderes de la Creación.

La autoridad de gobernar por sobre todo el Cosmos es exclusiva de Dios. Dios está libre de todo deseo de variedad. El deber del hombre consiste sólo en ofrecerle Amor y en adorarlo a través del Amor. Esto hace que el hombre se eleve hasta el más alto de los status entre todos los seres. Aquellos que no tienen conciencia de este status o que son incapaces de cumplir con las responsabilidades que impone, pertenecen a otras categorías. También hacen ofrendas y adoran, también se dedican a actividades beneficiosas, pero ansían los frutos que esperan ganar; llevan a cabo sus actos motivados por el deseo de beneficiarse con los resultados que se obtengan de ellos: "Hemos ayudado a los desamparados, por ende nuestra senda será llana y segura. Hemos levantado a los sometidos, de modo que podemos contar con un camino despejado para nosotros. Nos hemos dedicado a cantar a coro la Gloria del Señor (Bhajan), así es que tenemos asegurado el Cielo". Cuando este tipo de gentes entrega el cuerpo, vale decir cuando muere, sus palabras se sumirán en sus mentes, sus mentes se sumirán en sus Pranas y este se sumirá a su vez en los Jivis y los Jivatmas viajarán hacia la Región del principio de la Luna (el

Chandra-loka), es decir, el loka de la deidad que preside a la mente; lo que implica que habrán de volver a entrar en el ámbito de la mente, con todas sus agitaciones y sus torbellinos de deseos y ansias. En el Chandraloka, estos Jivis experimentarán algunas satisfacciones y placeres, hasta tanto duren las consecuencias de sus buenas obras. Es por ello que dice en las escrituras: "Cuando se ha agotado el mérito adquirido, vuelven a entrar en el mundo de los hombres mortales". El Jivatma se encapsula en un cuerpo dotado de órganos sensoriales etc., adecuado a las consecuencias que haya ganado de acuerdo a las obras realizadas en el cuerpo anterior, y comenzará una nueva carrera en la vida. La residencia del alma en el Chandraloka es lo que los hindúes llaman el tiempo pasado como un Deva en los Cielos o lo que los cristianos y el islam denominan un ángel, apelativo de Devendrá que se le da al Señor de estos Devas, es una indicación de posición de autoridad. Son miles los que han ascendido a esta posición.

De acuerdo a los Vedas, cuando se observa siempre el más alto bien, la persona es elevada a la posición de Devendrá. El alma que haya llegado antes a ella, descenderá a la tierra y reasumirá su carrera en forma humana. Al igual que cambian los monarcas en la tierra, tampoco los regentes del cielo pueden escaparse al auge y a la caída. También los residentes del cielo están sujetos a la ley de los altibajos. Solamente el Brahmaloka está libre de nacimiento y muerte, de auge y caída, de altibajos. Esta es otra doctrina básica del pensamiento Bharathiya, el eterno néctar que le entrega a la humanidad.

Mientras el Jivatma es un Deva en el Chandraloka, no puede manifestar karma alguno. Sólo el hombre se puede expresar a través del karma que lo ata a través de sus consecuencias. Karma significa actividad emprendida con deseo, *con los ojos puestos en el resultado*. Cuando el alma se encuentra como Deva en el Chandraloka se encuentra satisfecha, de modo que no anhelará alguna actividad para lograr alguna ganancia o éxito. La residencia en ese loka constituye la recompensa que se ha ganado *por las buenas obras llevadas a cabo en el pasado, o puede ser el premio que haya ganado por su bondad*. Cuando la felicidad que emane de las buenas obras se haya disfrutado y gastado, habrá de ser sufrido el saldo de las consecuencias acumuladas, de modo que el alma deberá volver como hombre a la tierra. Entonces, si alcanza el más alto bien y se dedica a la realización de acciones que impliquen el mayor potencial de mérito, puede limpiar su corazón y llegar a alcanzar el Brahmaloka desde el cual no hay que retornar.

En ninguna parte de los Vedas se encuentra el término Naraka (infierno). El concepto de infierno le es ajeno al pensamiento espiritual Bharathiya. Tanto la idea de un infierno como sus variadas descripciones constituyen adiciones posteriores intercaladas en los Sastras y Puranas.

Ello responde a una creencia de los autores de estos textos, respecto a que la religión se mostraría incompleta si no incluye el infierno. Como parte de él, incluyeron una serie de torturas diversas, aunque le pusieron un límite a las penas que infringe. Entre otras cosas, declararon que no cabía la muerte en él. El propósito que movió a la creación del concepto, fue el de imbuir el temor entre las gentes para llevarlas a desistir del pecado.

No obstante, el Adwaita no afirma la existencia ni del cielo ni del infierno. Se ocupa únicamente de la Servidumbre y la Liberación, la ignorancia y la Iluminación. Es lo que se conoce como Vedanta. Y no hay credo alguno que sea superior a lo que representa el Vedanta.

***La Senda de la Verdad***

## **14. El Milagro de los Milagros**

Los hijos de Bharath creen en que cada uno de ellos es el Atma. Saben que el Atma no puede ser partida en dos por la espada, ni que el fuego la puede quemar, ni el agua mojarla, ni el viento secarla. El Atma no tiene límites. Su centro se encuentra en el cuerpo, mas su circunferencia no está en parte alguna. La muerte significa que el Atma se ha cambiado de un cuerpo a otro. Esta es la creencia que cada indio lleva profundamente grabada en su mente.

El Atma no está sujeta a ningún tipo de limitaciones ni de leyes materiales o mundanas. Por su propia naturaleza es Libre; es ilimitada, es Pureza, es Santidad, es plenitud. Sin embargo por estar asociada con cuerpos materiales e inertes cree ser también un producto de composición material. ¡Esta es la maravilla, el misterio y el milagro que manifiesta! El desentrañar este misterio y explicar este milagro está más allá de la capacidad de cualquiera.

¿Cómo pudo haber sido que el Atma Plena (poorna) pudo enredarse en el engaño de ser "una fracción", de ser "incompleta"? Puede que haya personas que tilden a los bharathiyas, los que declaran que nunca puede producirse la conciencia de "lo incompleto", de estar tratando de escabullirse de una situación imposible. Puede que sostengan que no es más que una estratagema para ocultar su ignorancia de la Verdad. ¡Cómo puede ser posible, Lo Indivisible, pierda en lo más mínimo Su Naturaleza! Los bharathiyas son simples y sinceros y rara vez muestran una naturaleza artificial. Jamás intentarían escabullirse de cualquier situación recurriendo a argumentos falaces. Poseen el valor como para hacerle frente con hombría a cualquier problema que se les ponga por delante. Por ende, la respuesta para la interrogante planteada es: ¡No es posible que se dé la ilusión engañosa! No existe una base como para imputarle a lo completo el que sea incompleto. La entidad plena llamada Atma no puede nunca imaginarse a sí misma como carente o menos que plena, o sentir que se encuentra limitada o controlada por la envoltura material de la que constituye el núcleo.

Cada persona sabe que siente que es el cuerpo. ¿Puede alguien decir cómo es que surgió este sentimiento y cómo ha persistido? Nadie puede afirmar que puede dilucidar esta interrogante. Porque, el decir, como lo hacen algunos, que responde a la voluntad de Dios, equivale a no dar respuesta alguna. La simple declaración de "No sé" implica el mismo sentido que decir "Es la voluntad de Dios". Nadie se hace más sabio con ninguna de ambas respuestas. Lo que quedaría, es lo siguiente: "El

Atma en el Individuo, el Jiva-atma, es eterno, inmortal, pleno. La muerte no existe; lo que aparenta ser muerte, es la desviación del Atma de su centro".

Nuestras condiciones y circunstancias presentes son determinadas por los actos llevados a cabo en vidas precedentes. De manera similar, las condiciones en que hayamos de pasar el futuro, serán decididas por lo que estamos haciendo ahora. Entre una vida y la otra, entre una muerte y la próxima, el individuo puede, ya sea progresar o regresar, expandirse o contraerse. Como una frágil nave cogida en un mar tormentoso, el hombre asciende la espumosa cresta de alguna ola gigantesca y, en el momento que sigue, es arrastrado a tremenda velocidad hacia un profundo abismo. El auge y la caída son resultados inevitables de sus buenas y malas obras.

¡Oh hijos de la inmortalidad! ¡Escuchen! ¡Presten oídos a la respuesta dada en el mensaje de los Rishis que tuvieron la visión de la Más majestuosa de las personas, el Purushottama que reside más allá de los ámbitos de la ilusión engañosa y la obscuridad: "¡Oh vosotros seres humanos!, Hermanos. Para que puedan liberarse de la sucesión de muertes, el único medio es conocerle a El". No imaginen que son pecadores, porque son los herederos del Ananda eterno. Son las imágenes de Dios que comparten en el Ananda inagotable. Por naturaleza, son plenos y sagrados; en verdad son Dios en la tierra. ¿Habría pecado mayor que el llamar "pecadores" a quienes son como ustedes? Se están deshonrando a sí mismos, degradándose si aceptan este apelativo. ¡Levántense! ¡Desechen la idea de que son ovejas! No se dejen engañar por esta idea. Son Atmas. Son gotas del Amritha de la Inmortalidad que no conocen ni principio ni fin. Todas las cosas materiales son vuestras esclavas y no vosotros esclavos suyos".

Estas son las palabras de los Rishis. ¿Cómo podrían apreciar esta interpretación bharathiya quienes no han vivenciado esta Verdad? Los indios son los afortunados que han adquirido una gran entereza de espíritu al considerar a Dios como padre, madre, gurú, amigo y bienamado. Han adorado a Dios como lo más querido para ellos por sobre todo lo de aquí o del más allá. ¿Cómo podrían saber de esta Verdad suprema aquellos que no tienen conciencia más que del placer sensual? Las ansias del placer sensual solo velan la verdad ante el ojo interior. Esas ansias se manifiestan de múltiples maneras creando cada vez más deseos y promoviendo cada vez más impulsos hacia la acción. ***Y todo eso vela la verdad como una gruesa cortina.***

El llegar a reconocer esta cortina representa un gran paso en el progreso espiritual. Esto responde al principio **de Maya** en el Vedanta. Desde tiempos inmemoriales, pese a que la Verdad era evidente por sí misma, este telón la ha ocultado a los ojos del hombre. Desde tiempos remotos los indios lo descubrieron en cuanto el mayor obstáculo. ¿Cómo se puede llegar a eliminar este telón y conocer la Verdad? Los indios sabían que la solución no residía en el mundo objetivo exterior y, por ende, sería inútil buscarla allí. Aunque se busque por siglos en el mundo exterior, no se logrará el éxito. Convicción que se ganó únicamente por la experiencia.

Para lograr la experiencia, los indios se aplicaron a austeridades, una indagación disciplinada, hasta que identificaron la Verdad y se la anunciaron al mundo. Descartaron los impulsos de los sentidos y las variadas atracciones de la participación en el mundo objetivo. Esta fue la lección que le enseñaron al mundo.



La mente del hombre fue el instrumento que los buscadores indios utilizaron para desentrañar este secreto, que constituye el principio básico de la sabiduría que ellos atesoraron. Se hacía imperativo para ellos usar la mente misma y estudiar su naturaleza y sus características. Muy pronto se dieron cuenta que el estudio del mundo exterior no les conducía a parte alguna. Por lo que desviaron su atención hacia las regiones internas de su conciencia. Y de este modo, levantaron los cimientos para la estructura Vedanta; esto representó el comienzo de la indagación vedántica.

No hay necesidad alguna de buscar la Verdad en ninguna otra parte. Búsquenla en el hombre mismo: El es *el milagro de los milagros*. Todo lo que no se halle en el hombre, no podrá estar en parte alguna fuera de él. ¡Lo que es visible fuera de él no es más que un burdo reflejo de lo que, en realidad, está dentro de él! La antigua creencia era que Ishwara (Dios) regía el mundo, estando El mismo fuera de él. Esto fue lo que los buscadores indios pusieron a prueba a través del Sadhana, para llegar a revelar que Dios estaba y está en el mundo y es de él. Esto representa la primera contribución de los indios al mundo espiritual: el que Dios no le es externo al hombre, sino que es su centro más íntimo. Declararon que resulta imposible sacarlo del corazón una vez que se ha instalado allí. El es el Atma mismo de nuestro Atma, el Alma de nuestra Alma; el es la realidad interna de cada uno.

Aquellos que desean captar la suprema visión de la filosofía Vedanta, han de entender algunas pocas ideas fundamentales. La filosofía no es un libro ni la obra producida por alguna persona en particular. El supremamente grande Manú llamó a esta Bharath como Brahmaparvata, la Región de Brahman, el área espiritual en donde se originó y se afincó la búsqueda del UNO inmanente y trascendente. El dichoso desfile de santos unidos en esta búsqueda inició su trayecto hacia todos los continentes desde esta Bharath. Como los poderosos ríos que bajan desde las altas montañas, así se expandió la corriente del Sadhana espiritual orientada hacia el descubrimiento de la Verdad Superior desde esta tierra misma. Esta tierra le ha anunciado al mundo su Mensaje Espiritual, con el coraje y la confianza de los truenos que nacen de la matriz de las nubes. Cuando las fuerzas enemigas cayeron sobre Bharath, esta sagrada tierra resistió el impacto del golpe; no le cabía más que presentar su pecho heroico a los atacantes y absorber el impacto inicial. Fueron muchas las veces en que esta tierra hubo de sufrir estas oleadas invasoras y las crueles heridas que le infligieron. No obstante, nunca perdió totalmente su fama y su gloria ni su inmovible fortaleza ante estos embates.

Desde esta tierra fue que predicó su maravilloso mensaje de amor esa personificación de la Ecuanimidad y la Compasión que fue Nanak el Grande. Su corazón que todo lo abarcaba, floreció en esta tierra. Los bharathiyas, hijos de este país y herederos de su cultura hindú hasta el último, el más destacado fue Gurú Govin Singh. Sin que lo disuadieran las torturas que le hicieron derramar su propia sangre y también la de sus seres queridos, abandonado por aquellos por los cuales estaba siendo torturado, nunca profirió una palabra en contra de sus compatriotas, sino que entregó su vida, como lo hace el Rey de las Bestias cuando su corazón ha sido herido. ¡Que su fama se mantenga para siempre en la tierra!. Estos líderes eminentes hacen que el género humano entero quede en deuda con ellos, porque le sirven a los más altos intereses de todos los hombres, sean del lugar que sean.

Así como cada individuo representa una entidad única, así también cada nación posee una individualidad única. Cada persona es diferente de las demás en algunos aspectos y está dotada de ciertas características que le son propias. Del mismo modo, cada nación posee ciertos rasgos especiales que no se encuentran en otras. Cada individuo ha de desempeñar un papel como parte del sistema; su propio Karma o actividad anterior habrá determinado para él un recorrido o una senda. Lo mismo sucede con la historia de las naciones. Cada una ha de desempeñar un rol que ya ha sido establecido por su destino. Cada nación ha de entregarle un mensaje especial propio a la comunidad mundial. Debido a ello, resulta importante que los bharathiyas reconozcan, ante todo, el rol que ha de desempeñar esta nación, la melodía que ha de entonar en la orquesta mundial de la paz y la dicha. Deben haber oído, cuando escuchaban cuentos para niños, que se esconden gemas preciosas en las caperuzas de algunas serpientes y que, mientras éstas las adornen, no es dable matar a esas serpientes. Mantengan esta historia en la memoria y así podrán entender el evento más milagroso en la historia humana: **la supervivencia de la Cultura Espiritual Bharathiya.**

***La Senda de la Verdad***

## Cuidado Divino

**Om Sai Rram**

*No debes temer al impacto de violencia alguna que parezca ejercer sobre ti.  
Ninguna fuerza puede prevalecer sobre la mía  
Yo soy el guardián de mis devotos, yo decido su suerte.*

*Cuando algo difícil acontezca, oriéntate hacia mí,  
Y toma conciencia de mi ayuda inmediata  
Aún cuando no tengas indicio aparente de la misma  
Estoy contigo, estás en mí, mi protección es absoluta*

*Si te entregas a la paz de esta certidumbre  
Tus pasos se orientarán hacia el camino correcto,  
sea cual sea el problema en que te encuentres  
no hay imposible para tu maestro  
Descansa en mi amor y recuerda mis palabras  
Por qué temer si yo estoy aquí?*

**Om Sai Ram**

## **15. El estado de un Jivan-Mukta (un liberado aún mientras vive)**

### **15.1 El fruto del Sadhana:**

Uno quien haya obtenido la liberación, la libertad, la perfección, la inmortalidad aún mientras vive en el cuerpo es conocido como un Jivan-mukta. Los Upanishads declaran que si uno obtiene la realización del Ser antes de que se deshaga del cuerpo físico o la hechura mortal, entonces ciertamente, él llega a ser liberado del cautiverio del mundo fenomenal, samsara. Está liberado del ciclo de nacimiento y muerte a través del conocimiento de Brahman.

El Kathopanishad (II-iii-4) dice: "Si aquí uno es capaz de comprenderle a El (Brahman) antes de la muerte del cuerpo, será liberado de la esclavitud del mundo; si uno no es capaz de entenderle a El, entonces tiene que tomar un cuerpo otra vez en los mundos de la creación".

El Upanishad prosigue al decir en el próximo verso que así como uno percibe su propia imagen en un espejo muy claramente, así también en este cuerpo físico uno puede contemplar al Brahman muy claramente en el propio buddhi (intelecto). Es por esto por lo que el nacimiento humano es considerado muy codiciado aún por los ángeles, quienes anhelan tomar nacimiento humano, porque es solamente en el cuerpo humano que el Ser ó Dios puede ser realizado y la inmortalidad obtenida.

Pero aquellos quienes no realizan el Ser en esta vida, aún si ellos van a los cielos después de dejar el cuerpo para disfrutar los frutos de sus buenos karmas (acciones), ellos deben tomar nacimiento y retornar a la tierra, después de agotar el capital de los buenos karmas, para sobrellevar las penas y miserias del Samsara.

El Señor Krishna dice en el Gita (IX-21): "Ellos, habiendo disfrutado de los espaciosos cielos, y sus méritos agotados, vuelven a este mundo de muerte". Este ciclo continuara hasta que uno adquiera el conocimiento del Ser y lo realice después de proseguir y dar seguimiento a las prácticas espirituales a través de este cuerpo físico.

El Kathopanishad (II-16) dice: que hay ciento y un nervios sutiles en el cuerpo. Uno de ellos es el sushumna. Este pasa a través del medio del cordón cerebroespinal, uniendo el chakra más bajo, situado en la base de la espina hacia la corona de la cabeza con el séptimo y último chakra, conocido como "Sahasrara". Este nervio sutil no puede ser visto por el ojo físico, pero si es visto por los yoguis y los buscadores en meditación, a través del tercer ojo; también conocido como el ojo sutil que se abre en el cierto estado durante el curso del sadhana espiritual del buscador, por la gracia del Señor. Esas personas, cuyos pranas (fuerza vital) se mueven hacia arriba (al tiempo de la muerte) a través de este nervio sutil y penetran a Sahasrara, ganan la inmortalidad. El Jivan-Mukta que haya obtenido la realización del Ser no vuelve aquí. Sus pranas no se dispersan. Siendo Brahman, él gana a Brahman. El adquiere el estado kaivalya mukti.

Aquellos quienes no han alcanzado Kaivalya mukti, quienes no han realizado al Brahman absoluto, pero que han realizado al Brahman inferior (el Saguna Brahman con atributos, Dios Personal), sus pranas pasan por la senda del sushumna al plano solar, y desde allí a través de varios otros planos hacia Bramaloka, el mas alto cielo, donde ellos permanecen hasta el final de la creación. En el Bramaloka disfrutan placeres incomparables. Cuando el ciclo (Yuga) termina y ellos se sumergen, se funden en Brahman en virtud del Saguna Brahman (Dios con forma). Esto es conocido como Kramamukti, emancipación progresiva. Los otros nervios sirven para dar salida en diferentes direcciones, si el alma pasa a través de otros nervios, nace otra vez en el samsara. Ella asume varios cuerpos de acuerdo a sus Karmas (acción) y deseos.

Hay grados de percepción del Ser (Atma). Es solamente en Bramaloka el cual es el cielo mas alto, que el Brahman es realizado muy claramente, como la luz es vista tan separada de la oscuridad. En los cielos mas limitados no es posible realizar al Brahman a causa de que el alma en el cuerpo sutil está comprometida al disfrute de los frutos de las acciones meritorias que ejecuto con el cuerpo físico mientras estuvo sobre el planeta tierra. Pero es duro llegar a Bramaloka, el cielo mas alto. Karmas especiales y cultos especiales son necesarios para obtenerlo. Por lo tanto uno debería intentar realizar el Atma en el Ser (buddhi) por si mismo, mientras este en el cuerpo físico, aquí sobre esta tierra.

El Mundak Upanishad declara que esta Atma es adquirida por la meditación, por la constante práctica de la Verdad, penitencia, conocimiento perfecto y celibato. La meditación conduce a un directo o intuitivo conocimiento. Cuando uno realiza a Brahman se libera de los méritos y los desméritos, por ejemplo, se consumen las buenas y las malas acciones, que forman una atadura, y se gana la suprema identidad con Brahman. El hombre es desatado de los nudos del corazón, tales como la ignorancia (avidya), deseo (kama) y la acción (karma) y llega a ser inmortal.

## **15.2 El estado de un Jivan-Mukta (un Jiva liberado aún mientras vive)**

De acuerdo con el Kathopanishad, cuando todos los deseos que yacen en el corazón de uno cesan, entonces el mortal llega a ser inmortal y aquí alcanza a Brahman. La condición para la inmortalidad es la renunciación de todos los deseos y ataduras. Los deseos mundanos son renunciados solamente cuando los grilletes del falso conocimiento son cortados separadamente. Cuando todos los deseos son destruidos por el conocimiento del Ser, uno que era mortal antes de obtener el conocimiento llega a ser inmortal, lo que es subsecuente a la adquisición del conocimiento.

El llega a ser Brahman aún aquí mientras viva en el cuerpo. El está liberado de las ataduras del Karma. Cuando todas las ligaduras del corazón son cortadas aquí sobre la tierra, entonces el mortal llega a ser inmortal, ésta es la instrucción de todo el Vedanta.

Cuando él realiza a Brahman, se da cuenta que la virtud y el pecado son creaciones de la mente solamente. El conoce ahora que lo bueno y lo malo, el mérito y el desmérito no pueden tocar la siempre pura Atma. Todas las dualidades, distinciones

y diferencias se desvanecen ahora porque se da cuenta que el Atma que reside dentro en el cuerpo, es la misma que permea el Universo entero. Se da cuenta de la identidad del Atma y Paramatma; Atma y Para-Brahman, el Alma Individual y el Alma Suprema. Este es el contenido en el Mandukya Upanishad del Avatara Veda.

Al describir el Status de un Jivan-Mukta Sri Shakracharya ha dicho que un Jivan-Mukta demuestra por su vida y sus acciones la realidad de Brahman y lo ilusorio de los nombres y formas del mundo relativo. Habiendo El mismo cruzado el océano de nacimiento y muerte, El ayuda a otros hacia la orilla de la inmortalidad. El está libre de los resultados de sus acciones. Las impresiones almacenadas de pasadas acciones, las cuales, en el caso de una persona no iluminada, resultan en futuros nacimientos, no pueden en su caso, producir fruto alguno. Las acciones ejecutadas por El después de la realización del Ser no se adhieren a El, porque está libre de deseos y ego.

De acuerdo con los Upanishads, el nacimiento y la muerte son atributos de la envoltura física, la cual es sostenida por el alimento. El hambre y la sed son los atributos de la envoltura del aire-vital, la cual está próxima a la envoltura física dentro de nosotros. Las ataduras (apegos) y las aflicciones (penas) son atributos de la envoltura mental, la cual encontramos mas allá de la envoltura del aire vital, en lo interno. Ellos están en la mente. Tienen su origen en la mente. El Atma es siempre pura y desapegada. Es absolutamente libre de las seis olas del océano del Samsara, del mundo fenomenal, a saber: nacimiento, muerte, hambre, sed, ilusión y pena.

Pero mientras viva en el cuerpo físico, aun cuando esté enraizado en el atma después de la realización, el cuerpo y la mente están bajo el efecto de los tres gunas: satva, rajas y tamas, las energías sutiles o cualidades que sustentan el universo material, la naturaleza física compuesta de los cinco elementos sutiles; así pues, los pares opuestos: hambre y sed; calor y frío, estarán allí también en la vida de un alma realizada, al ser los atributos del cuerpo elemental y de la mente, los cuales siendo materiales están bajo el efecto de las cualidades sutiles de la materia como se ha expuesto mas arriba; pero aun así el liberado permanece desenfadado por ellas, El permanece imperturbable, establecido en su paz interior. Como El no se diferencia entre el Jiva y Brahman o entre Brahman y el universo, El siempre disfruta paz interior, beatitud, si atormentado por los malvados o si bendecido por los buenos, El permanecerá imperturbable, su compasión por los seres vivientes es sin ataduras. Esto es así, a causa de que el mundo exterior no puede producirle ningún cambio en su Ser; aún cuando podría parecerle a otros como una persona no iluminada respecto al hecho de tener hambre, sed o sueño, aún así, El mismo nunca sería olvidadizo de su naturaleza real de conciencia inmortal.

Libre de deseos, penas y temores, no está identificado con el cuerpo, de modo que aún posee al Uno, aún cuando aparente estar activo, está libre de la idea del "Yo" y "Lo Mio". Nunca olvidará que el espíritu interior está siempre en paz, aún cuando por los gunas pueden comprometer su cuerpo y mente en varios trabajos.

Un Jivan-Mukta solo conoce el verdadero significado de la libertad y la disfruta. El está libre de todas las ataduras impuestas sobre el hombre por el mundo. El está libre de la ignorancia, del ego, de los deseos y los apegos. El permanece envuelto

en los dictámenes, designios del Vedanta, y disfruta regocijándose en el Ser (atma-kreedaa).

“El no se detiene sobre las alegrías del pasado, no le preocupa el futuro, y es indiferente al presente completamente libre de la noción ilusoria de la individualidad física, está conciente de su identidad con todos los seres; éstas son las características de un liberado en vida”.

Con la consumación del momento de su praraddha (residuos kármicos que están destinados a ser agotados en el cuerpo físico antes de fallecer), el Jivan-Mukta está listo para partir del mundo, al cual él sabe que no habitará otra vez. El estará siempre preparado para partir del escenario del mundo con una sonrisa en su rostro y un sentido de satisfacción profundo en su interior, porque sabe que su pasaje no va a ser igual como la muerte de otros. Sabe que al final del drama de la vida sobre la tierra El irá a descansar en el regazo del Omnipotente para siempre. Sabe El ha sido un escogido del Señor, El revela en este conocimiento que El está firme en su sentimiento interior de su Ser-Atma. Su Ananda es continuo.

Así como el Atma es siempre bienaventurada y nunca sufre miserias, aún así, el liberado profundamente enraizado en el atma, está completamente desatado y libre. No hay ninguna duda acerca de ello, El siempre permanece como un testigo ante el pasajero espectáculo, lo cual él sabe no puede afectarle.

Pero hay una palabra de precaución de Bhagavan, quien dice que después de obtener este estado uno debe pasar un tiempo en contemplación, esto es esencial dice Swami, porque uno está aún viviendo en el medio de la actividad y en el mundo.

La engañosa fuerza, la maya, o ignorancia también cubre aún al hombre realizado si no está estable, inmutable, en su real naturaleza, Shankaracharya también ha dicho que, los juncos aún si han sido removidos no permanecen fuera por un momento, sino que cubren el agua otra vez, así la maya también cubre a un Jnani (el que ha obtenido el conocimiento del Ser). Aún un realizado tiene que permanecer alerta y concentrado en el Ser.

***Del Libro “Vedic Meditations for Immortality”***



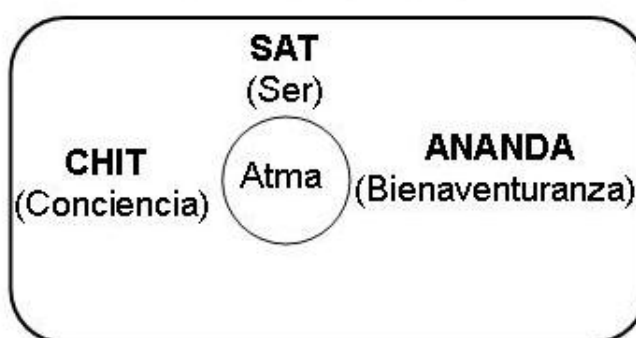
## 16. Enseñanzas en gráficas

### 16.1 Gráficas ilustrativas para comentarios

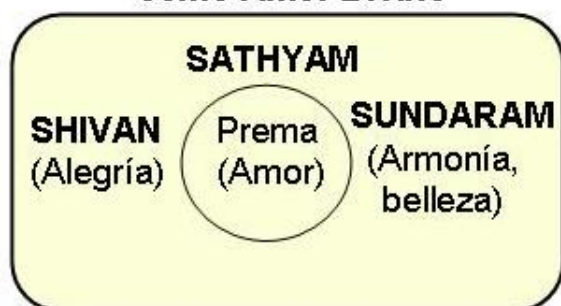
#### Quién soy yo?



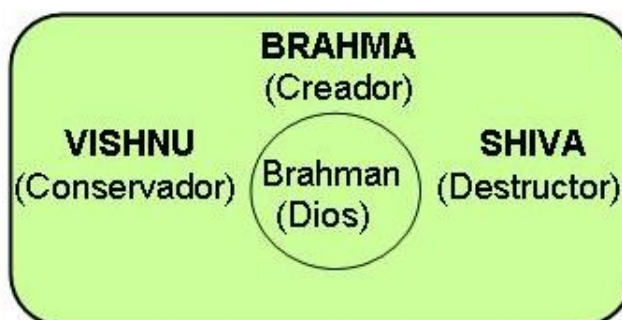
#### Tres atributos del atma



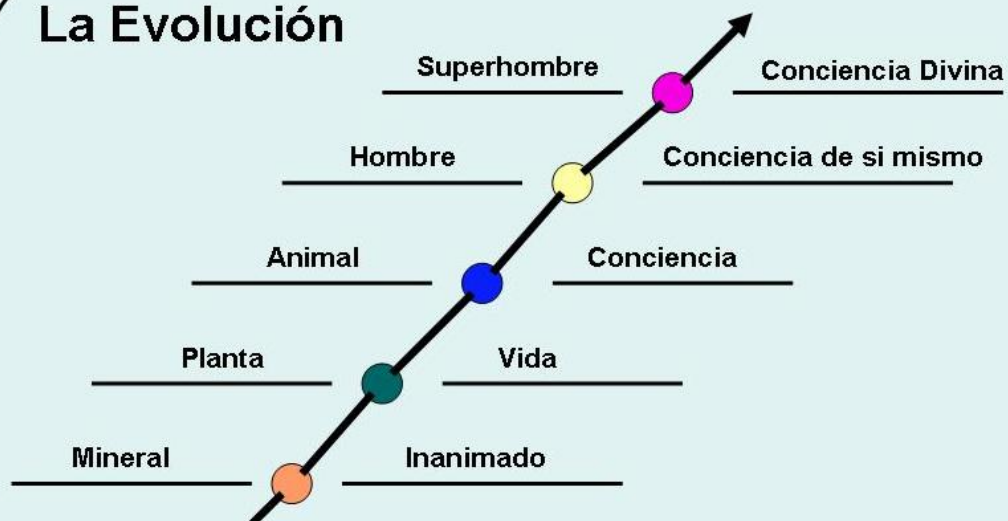
#### Tres atributos del atma como Amor Divino



#### Tres aspectos de Dios



## La Evolución



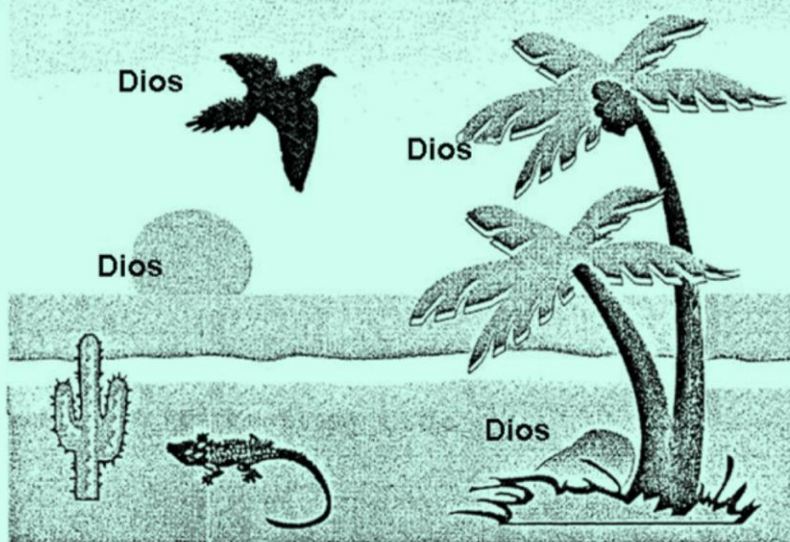
La evolución es un proceso creador que comienza y termina en los mundos espirituales.

*Jalalu D-Din Rumi, un famoso poeta sufí, escribió:*

*Morí como mineral y me volví una planta,  
Morí como planta y surgí como animal,  
Morí como animal y aparecí como humano.*

*¿Por qué debo temer? ¿Cuándo morir me hizo menos?*

## "Todo es una manifestación de Dios"



"Cuando camines, di: "Este árbol es Dios; esta piedra es Dios; este pájaro es Dios; la nube es Dios; el sol es Dios".



**Ojo espiritual**

"Cuando la mente no está dedicada a alguna ocupación particular debe ser mantenida en el entrecejo. Ese es el ojo de la sabiduría, el ojo de Shiva".



**Deseos**

"Todos los problemas surgen de los deseos y no de la mente. El peligro proviene de los deseos, que son veneno". "La primerísima lección del Yoga es la conquista del deseo. Mantén el Nombre del Señor siempre radiante en tu lengua y en tu mente"




**Muerte**  
**Dios**

"Hay dos cosas que deben recordarse: la muerte y Dios. La muerte debe tenerse siempre presente, pues de ello resultarán muchas buenas acciones y se evitarán múltiples actos reprobables".



**Daño recibido?**  
**Bien realizado?**

"Hay dos cosas que deben olvidarse: el daño que otros nos han inferido, y cualquier bien que hayamos hecho a otros".



**Pensamientos buenos**  
**Acciones buenas**  
**Meditación**  
**Lectura de libros espirituales**

**Repetición del Nombre del Señor**  
**Trabajo servicial al Señor**  
**Conversación con personas buenas (satsanga)**

"Este es el método adecuado para manejar la mente de uno".



### Como selecciona Dios a sus devotos?

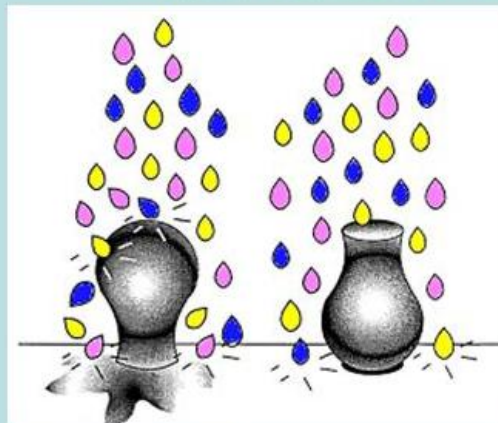
Riquezas?

Demasiada  
información?



"Si la persona tiene un corazón puro y vive las enseñanzas de Swami, entonces la gracia de Swami es instantánea, automática. Ningún karma puede impedir esto".  
"Dios ve solamente los corazones puros"  
"Dios imanta los corazones puros".

### La Lluvia de la Gracia Divina



Indiferente,  
ignorante, vacío

Receptivo, meditativo,  
devoto puro.

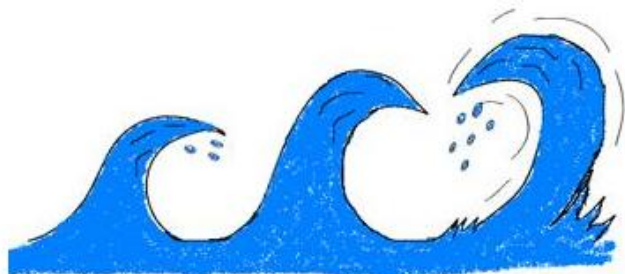
### Ustedes son las Olas, Yo soy el Océano (Sai Baba)

OLAS



### El océano de la mente profana

La mente sin la disciplina del yoga.



Agitado, turbulento,  
tormentoso, tenebroso.

### El océano de la mente superior es:

**La mente con la  
disciplina del yoga.**



Sol de la Verdad

Apacible, meditativa, luminosa.

**Baba**

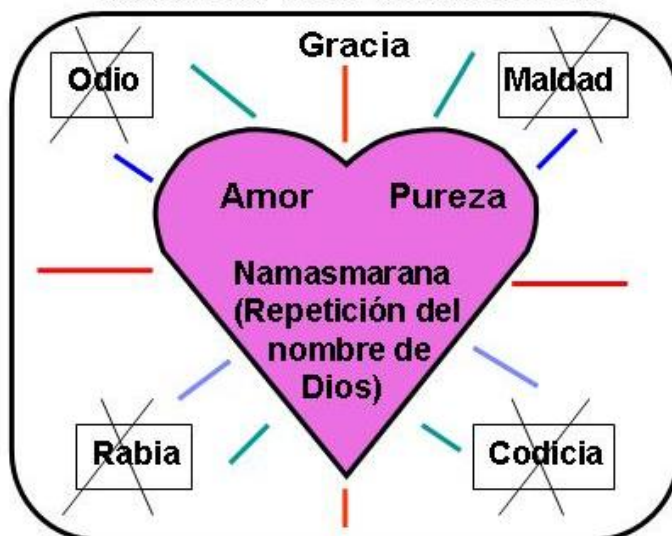
### El Jardín del Corazón

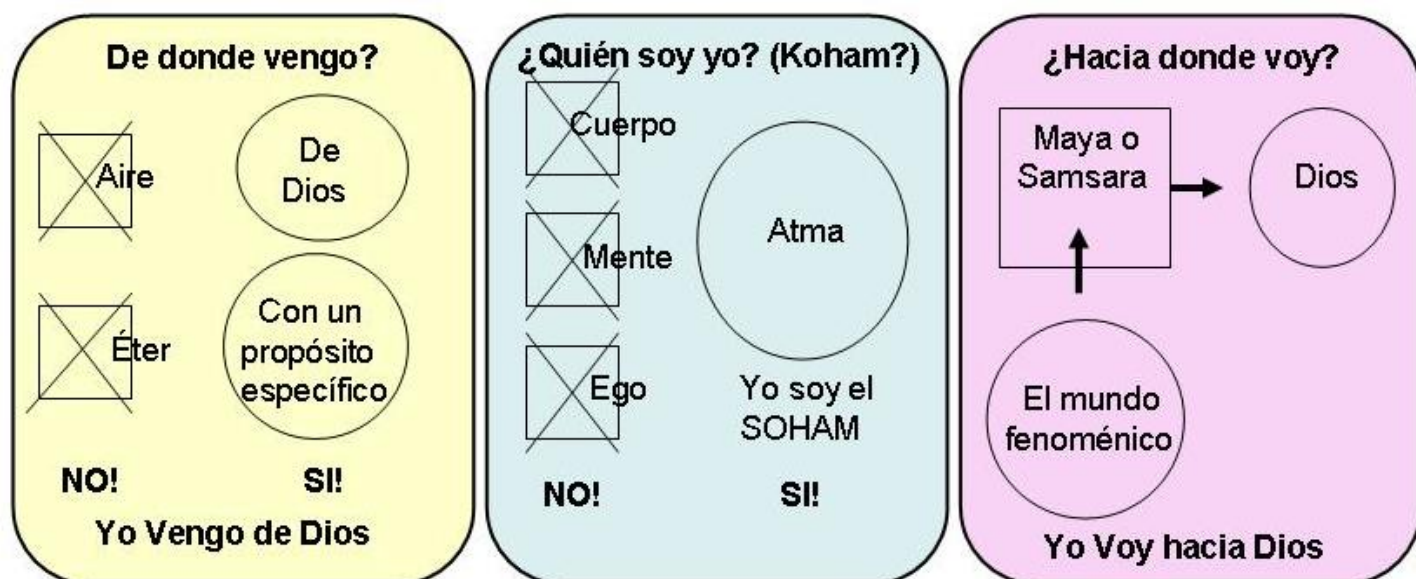


"Deshierba el jardín de tu corazón arrancando de raíz las malezas y las zarzas de la codicia, del apego, de la ira, del orgullo, del odio, de los deseos, de la envidia, de los prejuicios".

Sai Baba.

### Descenso de la Gracia Divina





**El hombre es un viajero divino que está en tránsito en el plano físico.**



## **17. MATERIAL DE APOYO Y CONSULTA**

- 1.-Prasnotara Vahini**
- 2.-Dhyana Yoga Vahini**
- 3.-Sathya Sai Vahini**
- 4.-Lluvias de Verano**
- 5.-Área Educativa de México**
- 6.-Libro de Mensajes SSB vol.10**
- 7.-Sai Baba and Moksha**
- 8.-Vedic Meditations for Immortality**
- 9.-Enseñanzas en gráficas (Centro Vitacura de Chile)**



