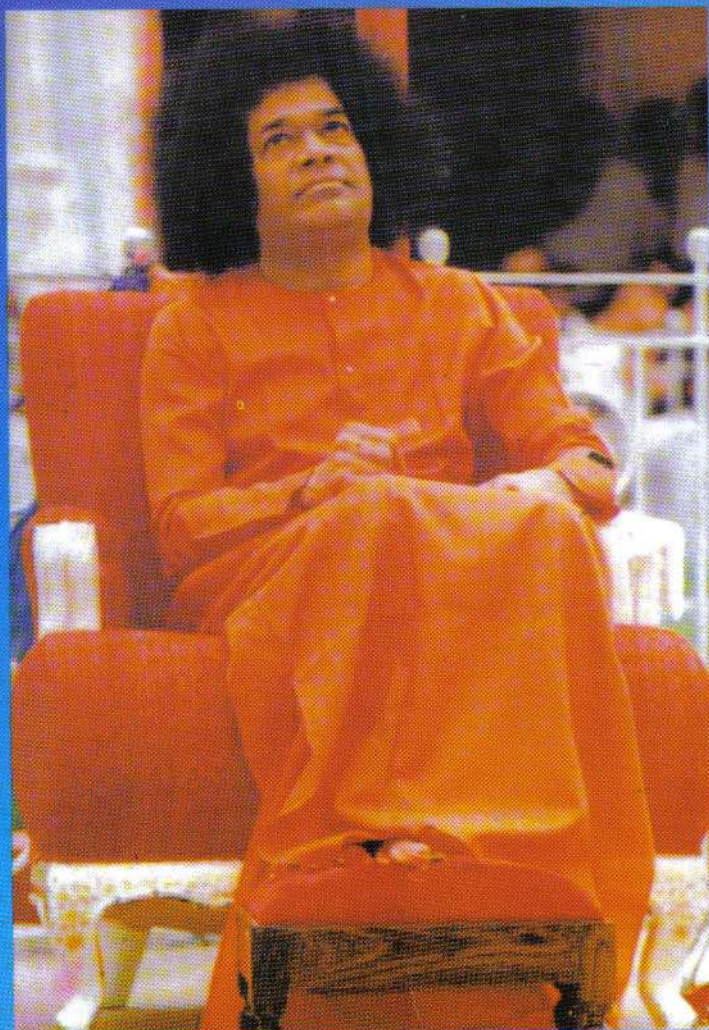


EL VUELO DIRECTO HACIA LA DIVINIDAD

por SAI AÑOOS

Sai Baba's Teachings
on



The Direct Flight to
Divinity

by Sai Años

Sri Sathya Sai Books and Publications Trust, Prasanthi Nilayam
P.O., 515 134, Anantapur District, (A.P.) India.

All Rights Reserved

The copyright and the Rights of Translation in any language are Reserved by the Publishers. No part, para, passage, text or photographs or Art work of this Book should be reproduced, transmitted or utilised, in original language or by translation, in any form, or by any means electronic, mechanical, photocopying, recording or by any information, storage and retrieval system, except with the express and prior permission, in writing from the Convener, Sri Sathya Sai Books and Publications Trust, Prasanthi Nilayam (Andhra Pradesh), India - Pin Code 515 134 except for brief passages quoted in book review. This book can be exported from India only by the Publishers - Sri Sathya Sai Books and Publications Trust, Prasanthi Nilayam.

International Standard Book No. 81-7208-288-6

First Edition: October, 2001
Reprint : October, 2004
Reprint : May, 2005
Reprint : April, 2007

Published by:
The Convener,
Sri Sathya Sai Books and Publications Trust
Prasanthi Nilayam, India - Pin Code 515 134.
STD: 08555 ISD: 91-8555
Phone: 287375 Fax: 287236
email: enquiry@sssbt.org

Printed at:
Vipla Computer Services
(Designers & Multi Colour Offset Printers)
Nallakunta, Hyderabad - 500 044.
Ph. +91-40-27654003, 27676910

Sai Baba's Teachings
on

"The Direct Flight
to
Divinity"

*"Who-am-I" is also the easiest of all
the disciplines.*

Sai Baba

by

Sai - Añños*

* Añños in Sanskrit means atoms.

Traducción: Clive Berwick dclberwick@gmail.com
Para la Organización Sri Sathya Sai Baba de Argentina

Índice

El Tema
Prólogo

El Ojo interno
El Lenguaje del Corazón

Capítulo 1 – Introducción
La Fuente de la Alegría

Capítulo 2 – El Poder llamado Dios, y Nosotros
La Espiritualidad y la Ciencia
Todo es Uno
La Gran Ilusión
El principio del Yo
El Observador y lo Observado
El rol de la Mente
El Proceso de Transformación

Capítulo 3 – Las Rutas hacia el Objetivo
Prarabhda
Vasanas
Pureza
Unidad
Divinidad
Entrega

Capítulo 4 – Los Obstáculos para alcanzar el Objetivo
Ego
Amos que Nos tiranizan

Capítulo 5 – Los Pasos Preparatorios para el Sadhana
Impurezas, Inconstancias, ilusiones de la mente
Impurezas (mala)
Inconstancias (vikshepa)
Ilusión 8avarna
Ocho Pasos hacia el Samadhi
Primer Paso: Control de los sentidos (yama)
Segundo Paso: Control de las Pasiones (niyama)
Tercer Paso: Maestría en la Postura (asana)
Cuarto Paso: Regulación de la Respiración (Pranayama)
Quinto Paso: Retracción de la Mente (pratyahara)
Sexto Paso: Concentración (dharana)
Séptimo Paso: Meditación (dhyana)
Octavo Paso: Completa Conciencia (samadhi)

Concentración y Meditación

Capítulo 6 – La Práctica del “Quién Soy Yo”

El propósito

La Técnica

La Fórmula para la Excelencia en el Trabajo

Preguntas y Respuestas

Capítulo 7 – Conclusión

Lectura Sugerida

EL TEMA

Una persona nace para aprender a no nacer nuevamente.

Sai Baba

El Yoga del verdadero conocimiento (jnanayoga) es la que mas frutos ofrece de las disciplinas espirituales (sadhanas). Las escrituras hallan su cumplimiento en la sabiduría únicamente. La meditación o dhyanam es apenas la contemplación de la encarnación del verdadero conocimiento o jnanaswarupa, que es la naturaleza real de uno. Todos están en ustedes, ustedes están en todos. Deben tener esta convicción, fijarla en su conciencia mediante el análisis, discriminación y la exploración intelectual. Deben aislar y despedir de la conciencia las impresiones de los sentidos, la mente, la inteligencia, etc. Estas no tienen nada que ver con el Atma (uno de los muchos nombres brindado al poder llamado Dios), que son ustedes en realidad. El Atma no es afectado ni por sujeto ni por objeto. Incluso si los sentidos, la mente, la inteligencia, etc., fueran inactivos, esa inactividad no afectaría al Atma. Saber del Atma tal como es , como una entidad, sin ser afectado y desapegado, es el secreto del conocimiento espiritual (jnana).

Cada acto que efectúan debe ser llevado a cabo con este conocimiento espiritual como cortina de fondo. Esa conciencia del Atma los guiará en ambos senderos: el externo (pravritti marga) como el interno (nivritti marga); no bloqueará la acción sino que lo colmará de propósito y significado; construirá la vida con moral y fe; llevará al hombre al reino de la salvación por el camino de la renunciación al fruto de la acción (nishkama karma), pero no de la acción en sí.

Para alcanzar la liberación, el conocimiento espiritual (jnana) es la ruta directa. Por ello, es declarada como incomparablemente sagrada.

Sai Baba

En Sadhana, El Sendero Interno

Prólogo

Estamos al borde de una revolución en la información. No es casual que en este punto crucial de la humanidad, Sai Baba esté encarnado en el planeta para llevarnos a una edad de unidad, economía global, y ser ciudadanos del planeta Tierra. Swami lo llama “vishwaparishad”-la comunidad mundial.

Tiene, en verdad, un programa con un solo apunte en él:: Hacernos comprender y guiarnos, alentarnos, inducirnos, y hasta castigarnos para esforzarnos en experimentar que cada uno de nosotros es una forma temporaria de poder cósmico, que posee diferentes nombres en el mundo – Brahman, Jehová, Ahura Mazda, Dios, Allah Atman, Divinidad , etc.

Hay veces que nos mira a los ojos y apuntándonos con su dedo índice nos dice “ Tu eres Dios, Yo soy Dios, somos UNO”. Simplemente reitera la verdad básica que ha resonado en la humanidad durante siglos. Declaraciones como “Eso Tu eres” (un aforismo Indio Védico), “Yo soy el que soy” (frase Bíblica) , “Yo y mi Padre somos Uno “ (Jesús el Cristo), y “Annai Huqq” que significa Yo soy Verdad del místico árabe Al Hilaj no han sido comprendidas aún por la Humanidad. No es de sorprender entonces que solamente algunos individuos han experimentado la Realidad.

Hoy la tecnología de la información hace más fácil comprender la verdad y permite llevar ese mensaje de manera virtual a cada hogar.

La ciencia con sus limitaciones, ha avanzado lo suficiente como para entender esta verdad. El hecho es que la materia es una forma temporal de energía y que a un nivel sub-atómico hasta las rocas son una masa condensada de energía pulsante que nos ayuda a entender que el poder llamado Dios no es una teoría o un concepto sino un dato real. En su obra seminal, “La totalidad y el Orden Implícito”, David Bohm, Profesor de Física Cuántica, habla de la totalidad de la existencia, incluyendo ala materia y la conciencia como un todo entero. Los seres humanos son una parte integral de ese todo.

Los científicos Indios de la espiritualidad, trabajando en sus laboratorios personales (cerebro más corazón mas intelecto) directamente experimentan el supremo poder en el que el Universo flota, si se quiere, y han encontrado que tiene tres características: Ser-Conciencia-Bienaventuranza (sat-cit-ananda). Sat significa permanencia indestructible, con amor y energía siendo facetas de ella. Chit es conciencia completa y ananda bienaventuranza permanente. La ciencia está redescubriendo esta verdad. Científicos sensatos creen que existe una fuerza, un poder que une a todo el universo. Lo vemos en la frase de Fred Hoyle “ El universo es una puesta en escena” y la declaración sorprendente Edwin Schrodinger “No se de donde vengo, adonde voy ni quien soy”. Muchos se han involucrado en investigar lo que se da en llamar la Teoria del Todo (TDT) y existe una frase de Sai Baba que resume el TDT:

En esta puesta en escena del universo solamente hay dos actores que actúan millones de roles.

Jada (inerte) y chaitanya (conciente)

O sat (energía) y chit (conciencia)

Entonces el Universo está hecho de mutaciones y combinaciones de energía y conciencia.

No existen dos individuos iguales. Basado en el nivel de madurez y comprensión de cada individuo Sai Baba receta algo especial para cada uno de nosotros para nuestro crecimiento espiritual.

Es una creencia popular que el Vuelo Directo significa el sendero del conocimiento (jnana yoga) de la espiritualidad es para unos pocos porque es difícil de comprender. La discreción es fácil de entender. Existen muchos libros sobre este sendero con argumentos filosóficos y gramaticales, que nos asusta a la mayoría. Sin embargo, Sai Baba ha logrado que este sendero sea muy sencillo de transitar. Lo ha vinculado con descubrimientos científicos, y ha utilizado giros modernos en términos tan prácticos que está al alcance de cada uno de nosotros. Además, ha enfatizado que es “la más fácil de todas las disciplinas”.

Aquí hablaremos acerca de:

- El propósito e la espiritualidad es la de eliminar nuestras falsas ilusiones de que “Yo soy el cuerpo llamado X”. Esto nos lleva a la esclavitud del deseo, que es la causa principal de la infelicidad humana. Una vez removida, comprendemos quien realmente soy Yo, esto es, la fuente de felicidad permanente.

- Como todo el Universo estamos en una forma temporaria del poder cósmico llamado Dios, Brahman, Atma., Allah y muchos otros nombres dados por aquellos que han experimentado ese Poder. Tenemos tres características:

SAT Permanencia Indestructible; Amor y energía son sus facetas

CHIT Conciencia Completa

ANANDA Bienaventuranza

- Lo que aparece ser como una vasta inmensidad vacía en la que las galaxias flotan está colmada en verdad de sat-chit-ananda

- Una conclusión científica es que la totalidad de existencia en el universo visible, incluyendo la materia y la conciencia es un todo completo inquebrantable.

- La vasta inmensidad del espacio es el universo, y está lleno de energía ultra positiva (punto cero).

- Un centímetro cúbico de energía punto cero es mucho más que el total de la energía de toda la materia en el universo perceptible.

- Sai Baba ya ha articulado que: la TDT en forma sencilla: todo en el universo visible es una permutación y una combinación de energía y conciencia, de sat y de chit.

- Ya que no podemos percibir sat chit ananda con nuestros sentidos, no comprendemos que es la materia prima de la cual están hechos y que permanecen concientes y vivos siempre y cuando están en condiciones de estar conectados al océano de sat chit ananda.

- El camino del conocimiento y la disciplina de auto indagación, de quien-soy-yo, tiene la intención de remover la ignorancia acerca de nuestro origen.

- Comprender para luego experimentar nuestra realidad requiere de ciertos pasos preparatorios. Han sido explicados por Sai Baba en términos sencillos, para poder sortear los obstáculos en el camino.
- La técnica de quien-soy-yo (Atma Vichar) es explicada.
- Preguntas que normalmente surgen en el sendero son respondidas y argumentadas.
- Los beneficios que logramos de nuestra vida mundana son contabilizados.

El Ojo Interno

A medida que progresamos en la disciplina de quien-soy yo comenzamos a ver al mundo con nuestro ojo interno en vez del ojo físico, que sólo puede ver lo que visible. Comprendemos la dirección de SAI es ver siempre adentro (See Always Inside). Es entonces que la Unidad en la diversidad, “Yo estoy en todos y todos están en mi, Todo es UNO,” y que todo es una permutación y una combinación de energía y conciencia, empieza a clarificar las cosas. Vemos entonces que:

- La persona que me irrita es una forma temporaria de Dios, solo programado diferente para otra escena en la vida.
- El enemigo que tengo que matar en combate es, como yo, una forma temporaria de Dios, solo que está programado diferente.
- El perro que corre a mordirme, es como yo, una forma temporaria de Dios, solo que nuestros diseños de origen son distintos.
- El virus que me causa una fiebre viral es, como yo, una forma temporaria de Dios, solo que nuestros diseños de origen son diferentes.
- La roca que hago demoler y el explosivo que utilizo para la demolición son como yo, una forma temporaria de Dios, sólo que nuestros diseños son diferentes.
- El planeta Tierra en la que vivo es como yo, una forma temporaria de Dios. Nuestro sistema solar ya ha vivido la mitad de su vida útil.

El Lenguaje del Corazón

El lenguaje es un medio imperfecto de comunicación. Las palabras no llevan la misma connotación a otros aún cuando hablen el mismo idioma. Y las palabras son inadecuadas de transmitir lo que sentimos. Por eso Swami pone gran énfasis en la verdad que la humanidad “Hay un solo lenguaje, el lenguaje del corazón”. El impacto pleno de sus enseñanzas en este libro pueden ser comprendidos si nos sentamos en la presencia física de Swami y aprendemos el lenguaje del corazón. Lo comprenderemos si aprendemos a leer:

- Su mirada de poder titánico cuando escanea (por decirlo de alguna manera) nuestras vidas pasadas.

- Su mirada de compasión cuando sabe que estamos en problemas.
- Su mirada amigable cuando nos guía en el camino espiritual apropiado a nuestro nivel.
- Su mirada severa cuando no hacemos los esfuerzos necesarios para crecer espiritualmente.
- Su mirada de cirujano desapegado cuando opera en nuestro ego.
- Su mirada que nos devuelve la confianza y amor cuando nos transmite “Por qué temer si yo estoy aquí?”
- Su mirada que nos brinda aliento, mirada de debes-hacerlo-ahora, para ir más allá de nuestros límites.
- Su mirada de madre desilusionada y de angustia cuando hasat nosotros sabemos que no hemos hecho lo correcto.
- Su mirada de (simulado) enojo cuando quiere asegurarse de entender que-no-estás comprendiendo-la-lección.
- Su mirada benevolente y amorosa, como la de un padre diciendo:” Yo me encargare de ello” cuando no logras solucionar un problema.
- Su mirada de dolor cuando pregunta por alguien que ha sufrido una grave pérdida.
- Su mirada de orgullo maternal cuando a un devoto le va bien.
- Su mirada de felicidad infantil cuando se encuentra con un devoto de sus años más jóvenes
- Su mirada de diversión cuando un malhechor confirmado busca consuelo!
- Su mirada de majestuosidad cuando le asegura a un preocupado devoto, por qué temer si Yo estoy aquí?
- Su mirada energizante y elevadora cuando sabe que estamos andando sobre los rieles correctos en nuestra disciplina espiritual o sadhana.

Algunos devotos hemos intentado compartir nuestra experiencia en este pequeño libro con otros devotos acerca de práctica espiritual que Sai Baba denomina El Vuelo Directo , o el Camino Directo o El Tren Directo a la Divinidad. Esperan que pueda ayudar a otros de experimentar el mismo grado de bienaventuranza y paz que han experimentado ellos mismos mientras transitaban este sendero. Este libro fue comenzado cuando uno de los años (átomos) de 71 años de edad comentó: “ Mi vida hubiera sido mucho más feliz si hubiera sabido de este Vuelo Directo cuando era joven”.

Capítulo 1

Introducción

“En la oscuridad una soga aparenta ser una serpiente. Una indagación más profunda revela la realidad.” **Vedas**

“La espiritualidad es sencilla “Sai Baba me estaba mirando directo a los ojos y continuó: “Todo lo que debes hacer para luego experimentar que Yo soy Yo”.

Akbar estaba junto a un pequeño grupo de devotos en la sala de entrevistas de Sai Baba. Fue un comentario casual. Baba lo hacía parecer tan sencillo. Akbar se preguntó acerca del significado de “Yo soy Yo”. Ya había estado con varios maestros (gurúes) de la India. El y su esposa peregrinaron a distintos santuarios y estuvieron con maestros espirituales durante casi treinta años. Habían perseverado en sus peregrinajes a pesar de sentirse decepcionado, a la edad de 18 años, por un sacerdote en el Santuario sagrado de Rameshawaram, al sur de la India. El sacerdote le había aconsejado de ofrecer un dinero, 108 Rupias (una suma principesca en 1945), a los fines de obtener el pleno beneficio espiritual de su peregrinaje. Al ver que Akbar se mostraba reacio a hacerlo, de inmediato el sacerdote acotó que 54 Rupias le traería mitad de los beneficios. Mas aún, agregó que un cuarto del beneficio de 27 rupias era para unos pocos elegidos. Akbar se sintió disgustado por el análisis costo-beneficio, y no ofreció nada. Entró al santuario, ofreció unas plegarias, y luego se retiró..

Sai Baba, al decir “Yo soy Yo”, esperó unos segundo para ver la reacción en la mente de Akbar. Luego continuó: “Mientras sigas creyendo que eres Akba, Ratnam, o Ramaya, estarás engañado”. Y así finalizó el diagnóstico espiritual para Akbar.

Con aquella frase simple, Sai Baba había explicado el destino y el mapa de ruta del Vuelo Directo hacia la Divinidad.

Tomó un largo rato para que Akbar tomara conciencia del valor de la Verdad de aquella frase tan determinante como básica. El mundo posee toneladas de libros sobre espiritualidad. Akbar se encontró con varios aspirantes, que como él, daba vueltas alrededor del árbol de la Espiritualidad. Palabras como auto-realización, nirvana, y fusionarse con el Absoluto confundían su mente simple.

Akbar realizó el inmenso valor de la dieta prescrita por Sai Baba al cruzarse con una frase de Baba, que alegaba que para el progreso espiritual “ Hurí es más importante que Guru”. Hurí es una palabra en el idioma Telugu que significa apuntar . El apuntar al objetivo de todo nacimiento humano es la de adquirir bienaventuranza permanente, o ananda, al entender para luego experimentar Yo soy Yo – una forma temporaria del poder denominado Dios.

Como era un estudiante de historia, Akbar además observó la sabiduría del divino diseño del Señor Krishna en revelar el mensaje inmortal del Bhagavad Gita en un campo de batalla, y no en un templo o santuario sagrado, o en un ashram o monasterio. En el arte de la guerra, los comandantes militares de todo el mundo aprenden que deben planificar y pelear sus batallas de acuerdo a los principios de la guerra desarrollados en distintas batallas desde el principio de los tiempos. Todos los principios son de igual importancia. Sin embargo, el que es considerado como el primero entre sus pares es el de “selección y sostenimiento de apuntar”. La guerra que arde dentro de cada uno de nosotros debe ser ganada luchando batallas internas de acuerdo a los principios básicos de la guerra – Verdad, Acción Correcta, Paz, Amor Divino, y no violencia (en sánscrito: Sathya, Drama, Shanti, Prema, y Ahimsa). Pero la victoria necesita un propósito, un

objetivo, un logro. Por ello Sai Baba ha colocado el Apuntar (gurí) sobre el gurú, el Maestro.

La entrevista en la que Swami le ofreció a Akbar un camino a seguir tiene dos cualidades significativas.

La primera es que Baba da un régimen individual a cada uno que llega hasta El. Esto es esencial, ya que no hay dos personas que sean iguales. Cada individuo tiene un programa diferente instalado en su mente, como si fuera una computadora. El camino espiritual, entonces, es reprogramar la mente-borrar el antiguo y sobrescribir en ella la descripción del Camino Real hacia el destino final. A algunos, Swami les indica el camino por su presencia silenciosa (la enseñanza silenciosa, o mouna upadesh). A otros, mediante una mirada o una sonrisa, o una palmada. A varios, Swami nos enseña mediante sueños; a unos pocos, mediante milagros. A algunos aspirantes atentos les enseña mediante pasajes de sus numerosos libros, y a unos pocos afortunados por Su palabra hablada.

La segunda cualidad es que aún los grupos supuestamente elegidos al azar para una entrevista revelan detalles inesperados. Por ejemplo, Akbar apenas conocía a Ratnam hasta que Sai Baba mismo los llamó a ambos a su sala de entrevistas, y así a través de los años el vínculo entre ellos se ha forjado como una hermandad. Akbar considera a Ratnam como a un sabio erudito y nos confía: “Ratnam siempre me guía y me exhorta a viajar por las rielees espirituales. Me recuerda siempre a mi instructor de golf, quien decía que cuanto más uno practica, mas suerte uno tenía.”

Ratnam ha sido un devoto de Sai Baba por décadas. Es de especial interés observar la instrucción espiritual que Swami le ha otorgado. Ratnam es una figura emblemática de una familia líder en la ciudad donde vive. Durante su juventud, vivió la vida mundana a pleno. Antes de cumplir los cuarenta conducía su propio automóvil a la Universidad, un privilegio que muy pocos tenían en ese entonces. Era un aristócrata de familia patricia, con afición a los deportes, la cultura, y las mejores cosas que la vida nos puede ofrecer.

Fue durante este período de su vida que solicitó orientación espiritual al maestro espiritual de su familia, más que nada por adherencia a las buenas costumbres, no por tener una inclinación espiritual palpable.

El maestro le preguntó: “Tienes alguna buena fotografía de ti?” Ratnam produjo esa foto. El maestro continuó:” Coloca esta fotografía en un marco, y ubícala en una mesa cerca de tu cama. Cada vez que la observes, dite a ti mismo: “Ese no soy yo, Ese no soy yo”.

Impaciente por la inesperada instrucción, Ratnam preguntó: “¿Y qué más?”.

El maestro le respondió: “Te lo haré saber en su debido momento”. Nunca más pudieron reunirse. Sin embargo, la semilla de la vida espiritual de Ratnam comenzó a engendrarse y florecer.

Varios años mas tarde, Ratnam debió reubicar a una parte de los negocios familiares en una enorme metrópolis de la India. Tanto él como su esposa eran altamente considerados por la sociedad de dicha ciudad. Además, se involucraron en numerosas actividades de beneficencia, y la Sra Ratnam orientó su vida a asuntos espirituales. A través de ella, Ratnam comenzó a participar en la Organización Sathya Sai, además de ser muy activo en la política. Muy pronto fue elegido al Consejo Legislativo y se convirtió en el principal político de un partido nacional. Luego vino el momento en que fue elegido para liderar la Organización Sai en esa ciudad.

Un tiempo después Sai Baba visitó la ciudad y felicitó a Ratnam por las responsabilidades que le fueron otorgados en la Organización Sai.

Inmediatamente después, Ratnam y otros hablaban en un lugar de la casa, cuando Swami interrumpió lo que El estaba diciendo, y mirando severamente a Ratnam le preguntó: “¿Quién eres tú?”.

Ratnam quedó boquiabierto. No podía creer que Swami ya había olvidado quien era él cuando hace muy pocos minutos lo había felicitado. Pero, reflexionó, quizás sí lo había olvidado ya que Swami se encuentra con miles de personas cada día. Su sentido de la decencia, innata en él, hizo que juntara sus manos en un saludo reverencial a Swami con sus manos y se quedó callado. Todos habían callado, y se podía oír caer un alfiler, hasta que Baba continuó con su conversación, como si nada hubiera ocurrido.

Un rato más tarde, Baba hizo un pausa en su conversación y le preguntó a Ratnam “¿Quién eres tú?”. Todo a Su alrededor volvió a caer un silencio total. Ratnam, en silencio, volvió a juntar sus manos en forma de reverencia tradicional, y Baba continuó su conversación. Cuando Baba repitió su pregunta por tercera vez, un devoto de mucho tiempo trató de interceder por Ratnam y le explicó a Swami quien era a modo de introducción, pero Baba lo hizo callar de inmediato. Había terminado Su enseñanza.

Así fue como Swami puso a Ratnam en un Vuelo Directo para que comprendiera y experimentara quien era realmente. Sai Baba (el gurú), de verdad, le había brindado el lugar hacia donde debía apuntar (gurí).

A medida que pasaba el tiempo, el interés de Ratnam por la espiritualidad fue creciendo. Una vez, cuando conducía su auto hacia Puttaparthi desde la ciudad de Bangalore, Ratnam recibió una enseñanza de su propia esposa y su hermana. “ Si Swami te pregunta que es lo que quieres, pídele devoción”. Hicieron un buen trabajo de ello, ya que efectivamente Swami le preguntó que era lo quería y Ratnam respondió con fervor: “Swami, por favor dame devoción “.

Swami se mostró divertido. Obviamente sabía que esa respuesta le fue dada a Ratnam por otros, ya que como sabemos, Swami todo lo sabe. Pacientemente respondió: “Lo buscaré en el mercado, y si lo encuentro ¡te lo compraré!”. Sai Baba utiliza tales métodos para inducirnos a esforzarnos, a actuar, y a practicar.

Sería bueno recordar que el amor es la madre de la sabiduría espiritual (jnana). A menos que amemos algo, no atrae nuestra atención ni nuestra devoción. En la niñez, amábamos los juguetes; en la escuela, nuestros amigos y como adultos, nuestro cónyuge. Nuestra vida laboral buscamos las rudezas, prestigio, y la fama. En cada período de nuestras vidas nuestro foco el amor estaba signado sobre aquello que creíamos nos daba felicidad para luego centrarse en aquello que consideramos mejor y más sublime en nuestra búsqueda de la felicidad permanente. Pero el paso último es que debemos enamorarnos de nuestro Ser Interno, ya que es la verdadera fuente de felicidad permanente. Pero desafortunadamente, nos involucramos una y otra vez con el mundo externo y en la limitación que nuestros sentidos le dan a nuestra mente. Es sabido que el ser humano utiliza apenas una parte de su cerebro (2)

Nota 2: Estimado de la capacidad del cerebro varían entre uno y diez por ciento. Obviamente más de un 90 por ciento de la capacidad del cerebro no se utiliza.

Los ejercicios espirituales (sadhana) permiten orientar la atención de la mente desde una limitada percepción del mundo exterior hacia el centro (hridayam, el corazón espiritual) de un océano ilimitado de sat-chit-ananda (Ser, Conciencia, Bienaventuranza) en nuestro cuerpo. Esto entrena a la mente para fusionarse en una conciencia plena, de expandirse y utilizar la plena capacidad de nuestro cerebro para así experimentar quien somos realmente. En verdad somos partes inseparables del eterno,

infinito, omnipresente, omnipotente, y omnisciente océano de sat.chit-ananda. Cuanto antes esta verdad sea asimilada por todos nosotros, mejores serán nuestras oportunidades de alcanzar la meta de nuestra vida.

Es importante tomar nota de la aclaración que nos ofrece Swami con respecto a la devoción: “Cuando se hayan liberado de la no-devoción (vi-bhakti), la devoción o bhakti se manifiesta. Bhakti significa amor por Dios. No puede amar a Dios sin amar a los seres vivos y no vivos.” Además le asegura al peregrino que “Dios se ha instalado en el corazón de cada uno. PidanLe orientación y guía, y El les responderá y guiará. Podrán obtener un Bhagavad Gita, el Canto el Señor, especialmente diseñado para ustedes, si tan solo llamaran al Señor.” Los seguidores de Sai aseguran desde la propia experiencia que la guía de Swami nos llegará en torrentes de manera instantánea si lo buscamos con un corazón sincero y puro.”

El punto crucial de la instrucción para Ratnam llegaría un par de años después. Sai Baba le habló un par de veces en charlas que duraron hasta una hora en cada ocasión para explicarle verdades de alta espiritualidad. Es posible SER quien realmente somos solamente cuando purificamos nuestras tendencias malignas (vasanas). Debido a ellas, la mente trata de ponerle límites a lo ilimitado, obstruye la voz de Dios y trata de medir lo inmensurable. Una vez que dichas tendencias son erradicadas, la mente, que es el resultado de un cúmulo de pensamientos, se funde en su origen y alcanza una quietud de no-pensamiento. Entonces el principal obstáculo a saber quien en verdad somos, es removido. Entonces, lo único que queda es el Atma Sat Chit Ananda, que hace que nuestro cuerpo sin conciencia se torne conciente. Es allí que somos dignos de experimentar nuestra Realidad.

Fue durante este período que Swami le ofreció a Ratnam la dosis final de instrucción espiritual. Ratnam estaba sentado en el asiento delantero del auto de Sai Baba. Durante la conversación, Swami explicó que la contemplación en el Sat (la Verdad, o aquello que es indestructible permanente) es el sendero a seguir para un buscador de conocimiento espiritual; la contemplación en chit (Conciencia) es el sendero para un místico (un yogui) pero advierte que es peligroso ya que es fácil perderse al estar lleno de trampas y derrapes; y la contemplación en ananda o bienaventuranza es adecuada para aquel de naturaleza devocional. Swami le aconsejó a Ratnam concentrarse en Sat.

La clave en este Vuelo Directo es la de desensillar la mente de su hábito enraizado de pensar que “Yo soy el cuerpo llamado X”, y conferirle el poder o realidad de nuestro interior (llamado Alma, Atma, o Dios) que hace que el cuerpo inerte se torne conciente, al corazón de latir, los pulmones de respirar, los ojos de ver, la nariz de oler, y que la mente y el intelecto funcionen apropiadamente. La parte de re entrenar la mente consta de dos partes:

- La primera parte es la de comprender que lo que sea que nuestros sentidos perciban es simplemente una forma o una apariencia temporaria del Poder u Origen llamado Dios, de quien las formas percibidas surgen; ellas son sostenidas durante su ciclo de vida designado, para finalmente fundirse en el Origen nuevamente. Esto representa una pequeña porción de la batalla interior. Es adquirido por medio de la lectura, el estudio, la compañía de buenas personas (satsang) y la contemplación.
- La segunda parte consta en fluctuar el foco de nuestra atención desde lo Percibido hacia el que Percibe, quien es ulteriormente el origen dentro el cuerpo inerte que lo hace conciente. Ello surge de la práctica, práctica y más práctica. Es la principal sección de la lucha en uno mismo

La recompensa de emprender esta lucha es la de adquirir gradualmente una sensación interior de felicidad y paz mental. Cuando obtenemos una experiencia directa de este Poder, conocido como Dios, alcanzamos la etapa de felicidad y paz permanentes, el objetivo de toda vida.

La fuente de la Alegría (JOY en inglés)

J- Jesús, primero y siempre

O- Otros , los demás

Y- Yo último, siempre y cada vez.

Sai Baba

El nuevo despertar del hombre está a la vista.

El nuevo despertar al conocimiento de que el hombre mismo es Dios.

Tú no eres el cuerpo humano, el cuerpo simplemente alberga el alma o la chispa de la Divinidad dentro de cada uno, ya que Dios mora en el corazón de cada ser, y debes saber que aquella chispa de la divinidad eres tú- tú mismo. Todo lo demás es ilusorio.

Sai Baba

Capítulo 2

El Poder llamado Dios y Nosotros

En esta puesta en escena del Universo, solo hay dos actores quienes juegan millones de roles: jada¹ y chaitanya. **Sai Baba**

La Ciencia es el estudio de la Creación; La Espiritualidad es el estudio del Creador
Sai Baba

El grupo que se sentó en la sala de entrevistas de Sai Baba aquel Diciembre de 1991 incluía al Dr John Hislop² y a Akbar. Hislop, un devoto plenamente entregado a Sai Baba y un Ser altamente evolucionado, ha retornado al Origen desde entonces.

¹Jada, significa inerte, refiere a las características de sat (la energía es una faceta de ella) y Chaitanya, significa conciente, refiere a las características de Chit. La frase significa que todo en el universo que puede ser percibido por nuestros sentidos, es una permutación y una combinación de distintas formas de energía y el nivel de conciencia precisada, siendo la plena Conciencia (chit) el Origen. Basándonos en el diseño original, cada entidad utiliza la cantidad necesaria de chit. Podemos imaginarnos bombitas de luz de cero watts, cuarenta watts, y 100 watts, todos de diferente voltaje pero con la misma característica: todos se conectan a la misma fuente de energía.

²Dr John Hislop, un eminente hombre de negocios de los EE.UU, además tenía en su haber varios títulos de postgrado Ph.D. Buscador incansable de Dios durante toda su vida, llegó a Sai Baba. Vivió en un monasterio budista en Myanmar (Birmania) y visitó a todos los gurús de renombre en la India. Sus libros “Mi Baba y yo”, “Conversación con Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, y “En busca de la Divinidad” son ampliamente leídos entre los devotos de Sai Baba, y no-devotos también.

Swami contempló al pequeño grupo de expectantes devotos y se detuvo al llegar a Hislop. “¿Como están los estadounidenses, Hislop?”, preguntó.

Hislop, un hombre sin vueltas y de claro pensamiento, contestó: “ Swami, los estadounidenses necesitan pruebas de que Tú eres Dios “.

Swami no vaciló y le replicó: “Diles que Yo soy el Amor”.

Akbar, sentado al lado de Hislop, se sintió reconfortado. Ya no se sintió solo con la dificultad de “que” y “quien” era Dios. Sin embargo, en ese momento quiso comprender a que se refería Swami al decir que El era el Amor. Mucho después, descubrió que Swami explicó qué era el verdadero amor y es la naturaleza de Dios, diciendo” el amor no necesita devolución, no sabe de negociaciones, que es la compensación a todo ser vivo, que no se echa atrás, sobreponiéndose a los obstáculos, sin importar la cantidad ni su poderío.” Día tras día, observamos grupos de aspirantes saliendo de la sala de entrevistas de Swami, empaados, saturados y derramando amor. Salen tan elevados que es una alegría mirarlos. Swami es la encarnación del Amor, y esta puesta en escena a diario es una prueba cabal de sus famosas palabras:” Mi Vida es mi Mensaje”. Debemos convertirnos en como es El.

La primera ayuda que recibió Akbar sobre el poder cósmico llamado Dios fue de Sai Baba, en una conversación al pasar. Fue en el templo, y Swami se detuvo y le preguntó: “¿Como está Akbar?”.

Akbar había sido informado recientemente acerca del significado de su nombre. En árabe significa “el grande”. Akbar se sintió algo observado y contestó apurado” no yo, Baba, Swami-es decir-Akbar”. Queriendo decir Swami es grande. Swami se detuvo y apuntándole un dedo a Akbar exclamó: “no, no, Yo soy Yo”. Esto reencausó la mente de Akbar sobre el blanco al que debía apuntar. La de comprender y experimentar que él, Akbar, era Dios en un cuerpo temporal.

Hay muchos libros acerca de Dios, pero aquí solo hablaremos aquella parte que le ha brindado a Akbar comprensión y una fe férrea en la verdad: todo lo que percibimos con nuestros sentidos es simplemente una forma temporaria del Poder de Dios, a quién se le llama de muchas formas en el planeta: Dios, Allah. Todo emerge del poder cósmico, tiene un ciclo de vida predeterminado, y luego vuelve a fundirse en ella. El 22 de Junio de 1995 Swami ofreció un llamativo ejemplo de este Poder. Es especialmente relevante para aquellos que poseen una búsqueda del conocimiento con un afán científico.

Espiritualidad Y Ciencia

Aquel día, Sai Baba iba a inaugurar el laboratorio LASER de la Universidad. Luego de su darshan de la mañana, se dirigió a la veranda afuera de su sala de entrevistas. Entre varios devotos, Akbar estaba allí sentado. Buscándolo con la mirada, Baba le ordenó a Akbar de ir en el auto con Él. El viaje en el auto fue en el más absoluto silencio. Luego de inaugurar el laboratorio, Swami llegó al Auditorio de la Universidad, donde Sus estudiante lo aguardaban ansiosos esperando un Divino Discurso. En primer término habló el Decano Ejecutivo (el Decano Educativo es Swami) y un estudiante de pos grado. Luego Swami se levantó para brindarle a la humanidad un Discurso muy especial. Durante el transcurso de su Discurso, explicó los usos y beneficios del LASER. Luego pasó a explicar qué era Dios describiendo la vastedad del universo. Además tomó como ejemplo la fórmula de Albert Einstein $E=mc^2$ acerca de la convertibilidad de la materia junto a la energía. Un extracto de su Discurso es ofrecido más abajo. Detalla qué es el verdadero Universo.

Estudiantes, antes de intentar comprender a la Divinidad intenten comprender al Universo mismo.

¿Qué es el Universo (Vishwa)?

¿A qué nos referimos cuando hablamos de Vishwa Swarupa- la encarnación (o forma real) del Universo (Vishwa)?

El Universo comprende las galaxias, infinidad de constelaciones, las estrellas., el Sol, y la luna.

Al vacío³ interior - a eso se lo llama Vishwa Swarupa.

³El vacío, el espacio habla del vasto espacio pleno del océano del sat chit ananda invisible e infinito en el cual flota el Universo perceptible.

“Allí en el vacío se hallan las galaxias y las constelaciones. Luego de considerables investigaciones, el hombre ha descubierto cosas acerca de la materia y de la energía. Pero en mi opinión no existe nada como la materia en el universo. Todo es una forma temporal de energía, y está abastecida de ella. En una instancia, la energía es convertida en materia. En otro, se vuelve a convertir en energía. La energía destruye a la materia previa. Y así crea nueva materia. A esto se lo llama proceso nuclear.”

Volviendo en el auto luego de este evento, Swami le permitió a Akbar hacer unas preguntas acerca de lo que Swami había pronunciado en Su Discurso. Akbar tuvo en su mente muchas experiencias relacionadas con lo que Swami había explicado. En particular, dos experiencias lo indujeron a ofrecer un comentario.

La primera experiencia fue la que Akbar y su esposa vieron a una distancia de 1-2 metros. Estaban sentados a ambos lados de la silla de Swami en la sala de entrevista y pudieron ver algo desde dos ángulos diferentes. Swami se inclinó hacia delante, estrechó su mano derecha, y comenzó el movimiento usual en círculos. Bajo la palma de Su mano, vieron lo que parecía ser una nube. Ésta se convirtió en una vasija transparente de forma redonda llena de bolillas de platas muy pequeñas, similares a las que se usan para decorar tortas. Luego aparecieron unas líneas en el contenedor transparente. Finalmente, se convirtió en un pequeño cofre plateado con engarzados ornamentales. Swami lo atrapó en su puño, lo colocó en su palma izquierda, y abrió la pequeña tapa. Pudieron ver vibhuti (ceniza sagrada) en erupción como si fuera un volcán. Un poco de vibhuti cayó en la túnica de Swami y otro poco en el suelo, que fue rápidamente recogida por los devotos allí sentados. Swami cerró el cofre y se lo dio a la esposa de Akbar. La habitación se llenó de una fragancia celestial.

La segunda experiencia ocurrió el día anterior a la conclusión del Curso de Verano de 1991. Hacia el final de su Discurso, Swami giró su mano y materializó un lingam con forma de huevo de oro. Pasó a explicar que el lingam era el vientre cósmico (Hiranyagarbha), representando a la energía concentrada que luego se convirtió en la expansión del Universo. Luego de que todos en el auditorio lo admiraran, Swami le entregó el objeto sagrado y único al Profesor Sampath, el Decano de la Universidad, para guardar. Al Sr Sampath lo observaban no menos de 1500 pares de ojos mientras envolvía reverentemente al lingam en un papel delicado y lo colocó en el bolsillo de su camisa. Después de su Discurso, Swami acompañado por Sampath se alejaron en el auto. Una vez afuera del recinto de la Universidad, Swami le pidió a Sampath el lingam Hiranyagarbha. El Profesor Sampath luego recordaría que “puse mi mano en mi bolsillo de la camisa, pero no había nada allí. Busqué en los bolsillos de mi pantalón. Ya estaba sudando de preocupación cuando lo miré a Swami. Simplemente se quedó allí sonriendo. Lo había enviado de vuelta de donde lo había traído”.

Akbar pensando en estas dos experiencias, le dijo a Sai Baba: “Swami, nos brindas a diario una prueba fehaciente al convertir energía en materia en la forma de tu ceniza sagrada vibhuti, además de otros objetos para tus devotos, y también te hemos observado como reconviertes materia en energía.

Swami interpuso antes de que Akbar pudiera continuar: “Si, pero los científicos no comprenden el poder Divino. Ellos intentan convertir materia en energía.

Todo lo que han logrado es la bomba atómica o producir rayos peligrosos. Yo no hago eso. Yo **imprimo mi voluntad**, mi voluntad lo ordena, y sucede.” Había una mirada y una sonrisa divertida en el rostro del Swami. Akbar percibió como si Swami estuviera diciendo, “pronto aprenderán”.

Mientras el auto ingresaba al patio del templo, Swami puntualizó su charla con Akbar diciendo: “Nunca olvides que cualquier cosa que tus sentidos perciban es una forma de Sat (Existencia)”.

Las palabras de Swami “ Mi Voluntad lo ordena” y “todo es una forma de Sat” continuaron sonando en la mente de Akbar. Ese día, recordó una experiencia importante de la energía obedeciendo a la Conciencia, narrado por la Sra. Ratnam. Es mejor citarla directamente:

“Fue durante las vacaciones de verano, y como es costumbre, Swami había llevado a un grupo de estudiantes a Ootacamand. Yo había ido para hacerme cargo de los preparativos de la comida.

“Un día Swami nos llevó a un picnic en el bosque de Bandipur. Era un día muy bello. En un momento de la excursión Swami siempre cede a lo que le piden los estudiantes que El mismo ha seleccionado para acompañarlo en diferentes paseos. Ese deseo es la de tener una fotografía personal de cada estudiante con su Amado maestro.

“Uno de los estudiantes del grupo llevaba una cámara Polaroid. Swami mismo eligió un lugar bello y le dijo al estudiante con la cámara que le sacara una fotografía junto a cada estudiante. Uno a uno los estudiantes se acercaron y lograron la ansiada fotografía. En el momento que el botón de la cámara era apretado, la fotografía comenzaba a salir de ella. Cada alumno sostenía su fotografía y observaba a medida que la misma iba tomando forma y color. Veía enorme alegría, reverencia, y gratitud en cada rostro.”

“Después de que todo habían conseguido su amada fotografía, el dueño de la cámara le pidió a Swami que Le permitiera sacarse una foto con su Maestro. Swami accedió, y al rato el estudiante le ofreció a Swami su atesorada fotografía. Baba estaba sentado en una gran piedra plana.”

“Swami observó la fotografía durante unos segundos y se dirigió a los muchachos: “¿Quieren saber quién soy yo?”, Nadie pronunció palabra. Swami repitió: “¿Quieren saber quién soy Yo?” Nuevamente un silencio expectante, con una mirada de asombro y reverencia en todos. Swami repitió la pregunta una tercera vez. Había inmenso poder en sus ojos y en su voz. Nadie habló. “

“Swami nos mostró la foto a todos, moviéndola despacio de derecha a izquierda lentamente mientras nos sentamos en el suelo frente a El. Baba colocó la fotografía con la imagen abajo sobre su cadera y comenzó a frotarla. Fue aquí que noté que uno de los pliegues de la túnica de Baba estaba desalineado. Instintivamente, me incliné hacia delante para alisarla, y Baba me dijo en una voz muy severa:” No toques”, y me volví para atrás como un resorte.

“Swami frotó la fotografía unas tres o cuatro veces sobre su cadera. Luego la levantó y nos la mostró moviéndola despacio, indicando el cambio que se había producido.”

“La bellísima fotografía de Swami había desaparecido. En su lugar estaba la figura majestuosa de Dattatreya, la trinidad del Creador, el Protector y el Destructor (Brama, Vishnu y Maheshwara). Fue entonces que me miró con compasión y explicó que si yo le hubiera tocado la túnica, la energía creada en el milagro me hubiera quemado. Luego me entregó la foto y me dijo, “Dale esto al Coronel Joga Rao. Dattatreya es su Deidad”.

Veamos que es lo que Swami dice acerca del Universo y lo que los científicos están descubriendo lentamente la misma Verdad esencial. En el Jnana Vahini (La Senda del Conocimiento), Swami estableció.

“Cuando la ignorancia y su ilusión concomitante desaparecen, el Atma residente en todos brilla en su mismo esplendor. Todo lo que vemos es un espejismo, la superposición de algo sobre lo Real y el error de pensar que esto es aquello. Las cosas tienen un principio y un final; evolucionan e involucionan; existe una evolución tanto como una involución (pralaya). Cuando todo es contenido por la involución, solamente la Sustancia Causal (muulaprakriti) perdura. Únicamente la causa no-manifestada sobrevive a la disolución universal.”

Sai Baba ha explicado en profundidad el redescubrimiento de la ciencia acerca de cómo se forma la materia, la base de todo el universo percibido. Ha ofrecido el proceso en un léxico entendible:

“En la era de la ciencia y la tecnología, los estudiantes deben comprender el significado interno del concepto de ardhanaareeswara (la combinación del principio masculino y femenino en Easwara, o Dios) Cada objeto está compuesto de átomos y cada átomo (añoo) existe un protón y un electrón. El electrón es descrito en Sánscrito como el lado izquierdo o Vebhaga del átomo; mientras que el protón ocupa el lado derecho o el dhanabhaaga. El vebhaga representa el principio femenino; el dhanabhaaga representa el principio masculino. La unión de ambos elementos es la base material de cada objeto. El proceso de unión está representado por el concepto de ardhanaareeswara, la unión de lo femenino con lo masculino. Ardhaneeswara⁽⁴⁾ significa mitad femenino y mitad masculino. El electrón representa el aspecto femenino, el protón representa el aspecto masculino. El átomo se forma cuando los dos se unen. Todos los objetos del universo están constituidos por átomos. Así, los ancestros consideraban al cosmos entero como una encarnación del principio de ardhaneeswara.

(4) El descubrimiento reciente de leptokuark, un híbrido de leptones (sub-partículas negativas) y quarks (sub-partículas positivas) dentro de un átomo es considerado como un hito significativo para la ciencia.

Los científicos de a poco van siendo concientes de este poder, que es el origen o la fuente del universo visible. Einstein llevaba la delantera al considerar que” La espiritualidad de la India comienza donde la ciencia termina”, y que” Dios no juega a los dados con el universo”. Sin embargo, fue su colega más joven, el Profesor David Bohm, quien ofreció claridad conceptual a la visión científica. En su libro seminal “El todo y el Order Impuesto” habla de “la totalidad de la existencia, incluyendo a la materia y la conciencia en una compleción sin resquebrajaduras”, y asevera que,

El espacio vacío contiene un fondo de energía ultra poderosa (energía de “cero punto” de una longitud de onda de 10^{-32} cm²) y la materia tal como la conocemos es ondas pequeñas, “cuantificadas” excitaciones que se superimprimen en este telón de fondo, mas bien como pliegues en un vasto océano. Un centímetro cúbico de la energía cero punto es muy superior y mas allá del total de la energía de la materia en el universo conocido.

Lo que percibimos a través de los sentidos como espacio vacío es de hecho el plenum (universo), que es el terreno de la existencia del Todo, incluyéndonos a nosotros. Aquello que aparece a nuestros sentidos son de formas derivadas, y su

“La segunda declaración que Sai Baba hace es “Ustedes están en Mí, y Yo en ustedes”. De nuevo, esta aseveración confunde a muchos, y se preguntan cómo es esto posible. Recuerdo un incidente en Abril de 1993. Era un momento para los devotos internacionales. Swami ofrecía un Discurso a diario, y había dado instrucciones de dar prioridad los devotos extranjeros al pequeño recinto. Un estadounidense alto se hizo amigo de mí. Hablábamos de espiritualidad, drama, mientras esperábamos en las filas largas horas aguardando el darshan. Un día, Swami repitió esta declaración. Luego de su discurso, el Americano se me acercó y me dijo:” Hermano, no entiendo. ¿Cómo puede ser de que yo esté en Swami y Swami en mí?” Yo mido más de dos metros de alto, Swami mide apenas metro y medio ¡”

Todo lo que pude decir es, “ Oh, Ted, El hablaba espiritualmente “. Pero cual era el mensaje espiritual en esta declaración? No tenía yo una comprensión cristalina de este mensaje.

La tercera declaración causa un máximo de confusión en la mente de muchos. Swami te mira directo a los ojos y apuntando con su dedo índice, declara lenta y muy deliberadamente “Tu eres Dios. Yo soy Dios. Tú también lo eres. Somos Uno.” Durante gran parte de mi vida busqué a Dios en la forma de Shiva en las montañas Himalayas y los templos. Muchos imaginamos a Dios en las alturas celestiales con su Supercomputadora, tomando nota de cada acción buena o mala que tengamos. Luego Decide si nos iremos al cielo o al infierno. Y aquí Swami nos dice “Tú eres Dios”. Hace añicos nuestros paradigmas, ya que “¿cómo un torpe como yo puede ser Dios”?

Cuando oramos a Swami pidiendo orientación, El invariablemente responde. Quisiera compartir la experiencia de cómo El solucionó mi problema con estas tres declaraciones.

“Fue en Agosto de 1993. Mi función era la de interactuar con devotos extranjeros durante las charlas que formaban parte de la rutina diaria. Sentía una compulsión interna a centralizarme en las tres declaraciones, pero de qué manera, aún no lo sabía.

Dos días antes de que Yo tuviera que dar mi charla, me desperté temprano a la mañana como era costumbre, en la casa de huéspedes de Brindavan. Sentado en la cama en contemplación, le oré a Baba “Swami, por favor guíame para explicar tus tres declaraciones de forma tal que hasta un “niño lento” como yo lo pueda entender. Habiendo así orado, me di vuelta en la cama en dirección a la casa de Swami, Trayee, como si la presencia de Swami estuviera confinada a ese edificio. Esto es lo que el hábito nos hace. Me quedé sentado en silencio, no sé por cuanto tiempo. De pronto, como un relámpago, Swami colocó un pensamiento en mi mente:” cubos de hielo”. Otro acertijo. ¿Qué tienen que ver cubos de hielo con la Divinidad? Me sentí plenamente confundido. Pero a lo largo de los años he aprendido que cuando estoy atorado y le rezo a Swami “Por favor, encárgate tú Swami, de esto, ya que yo no veo la salida”, invariablemente me indica el camino.

En esta ocasión, mi orientación me llevó a una sencilla demostración. Comienzo mostrándole al público un vaso lleno de agua con cubitos de hielo (Ver Fig. 2.1) .

Lo Ilusorio como Acertijo

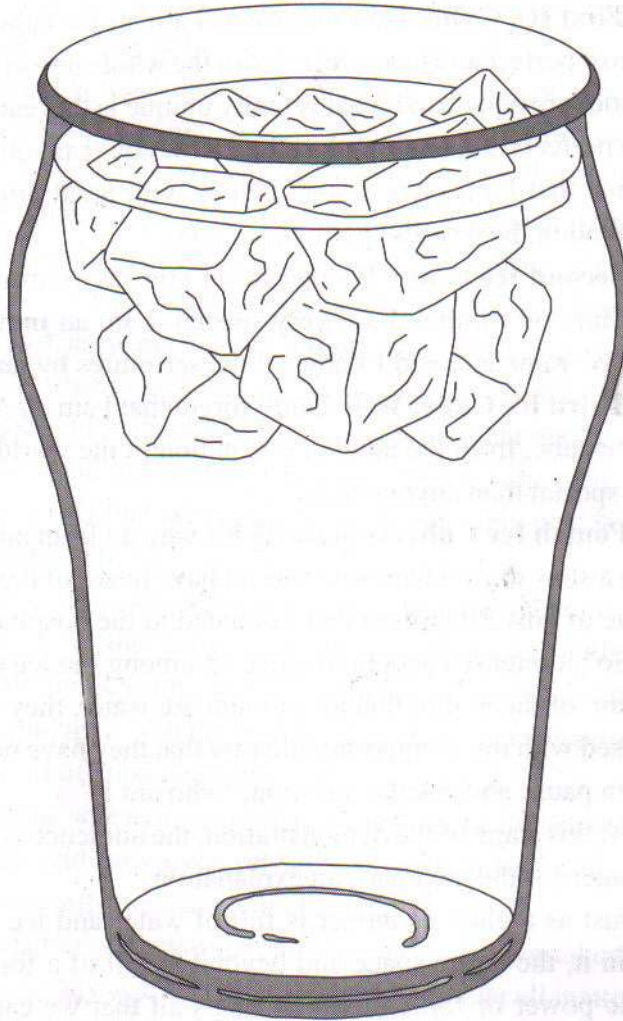


Figure 2.1

La imagen da lugar a una conversación imaginaria entre el agua y los cubitos de hielo.

Agua: Cubitos de hielo, siempre estoy con ustedes. Estoy alrededor suyo, a su izquierda, a su derecha, enfrente de ustedes, detrás de ustedes, arriba y debajo de ustedes.

Luego de una pausa, le pregunto al auditorio si lo que expresó el agua es verdad, o no. Invariablemente, la respuesta es positiva, porque la gente puede ver la verdad por sí misma. El agua habla de nuevo.

Agua: Cubitos de hielo, yo estoy en ustedes y ustedes están en mí.

Nuevamente le pregunto al auditorio si esta frase es verdadera o no. Otra vez una respuesta positiva y entusiasta. Todos saben que los cubitos de hielo son trozos de agua congelada. El agua finaliza diciendo:

Agua: Cubos de hielo, yo soy agua. Ustedes son agua también, somos Uno.

El público acepta esto como verdad. Ahora los cubitos de hielo responden a la declaración ofrecida por el agua. Algunas de ellas hablan:

Primer Cubito de Hielo: No soy agua. Soy un cubito de hielo. Soy la forma más perfecta y bella del Universo. Todos mis lados son iguales, y algo singular, cada lado es un ángulo recto perfecto respecto del otro. Cómo alguien podría pensar que soy apenas agua. (Ahora con gran orgullo y determinación) Yo soy un cubito de hielo.

Segundo Cubito de Hielo: Hermano, lo que dices es la plena verdad. Pero no olvides, yo soy especial. Soy un cubito de hielo de la India, muy antiguo, y además he aprendido las Escrituras de memoria.

Tercer Cubito de Hielo: Pero no se olviden que yo soy un cubito de hielo de Estados Unidos, de la nación más importante del mundo. Soy más especial que todos aquí reunidos.

Cuarto Cubito de Hielo: (codeándose un lugar hacia el frente, y hablando lenta y seguramente) Seguramente todos sabrán del pequeño cheque de \$ 9 millones que acabo de donar al hospital.

Una intensa cacofonía surge entre los cubitos. Ignorando que su realidad es el agua, todos están obsesionados con su identidad temporaria que no paran para preguntarse: “¿Quién soy Yo?”.

En este punto el auditorio está listo y ansioso para la siguiente parte, la explicación.

Así como un vaso de agua tiene cubitos de hielo flotando en ella, el espacio y ultra espacio está pleno de poder cósmico en el que flota todo lo percibido: galaxias, sistemas solares, soles, planetas, y lunas, incluyendo un pequeño punto llamado Planeta Tierra y todo lo que existe en ella. Este poder y fuerza no puede ser percibido por los ojos, pero numerosos científicos espirituales, quienes ya han experimentado la omnipresencia, omnipotencia, y omnisciencia Divinos, lo han llamado de otra forma. Dios, Yo, Ser, Brahman, Allah, Tao, Supremo Creador, Chu, Om, Super Alma, Atma. Divinidad, Campo, Paramatma, y otros.

La descripción más funcional para este poder, que también es la favorita de Sai Baba, es sat-chit-ananda. Significa que este poder cósmico o fuerza que llena el universo y mas allá tiene tres características: sat (existencia) que significa permanencia indestructible (el amor y la energía son facetas de ella); chit (conciencia) y ananda (Bienaventuranza). El agua es húmeda, líquida y transparente al mismo tiempo, este poder llamado Dios es sat-chit-ananda a la vez. Las tres cualidades no pueden ser separadas.

Así como la materia prima de los cubitos es el agua, la materia prima de todo lo que percibimos en el Universo observable es el poder llamado Dios.

Así como los cubitos de hielo son una forma temporaria de agua, todo lo que percibimos es una forma temporaria de sat (energía), con la necesaria cantidad de conciencia. Las rocas inertes, las plantas, los insectos, los animales, y el hombre- en el proceso de evolución, cada uno necesita un nivel más alto de conciencia.

Los científicos espirituales experimentaron esta verdad hace miles de años, y ahora la ciencia física en sus primeros pasos está llegando a la misma conclusión.

Por ejemplo, la física de newtoniana ha sido sobrepasada por la física de las sub partículas. Es ahora aceptado que la materia es energía temporalmente condensada(8) y que todas las galaxias y sistemas solares tienen un nacimiento, un ciclo de vida y un

final, fundiéndose nuevamente en su fuente permanente (la energía) así como los cubitos de hielo se funden en el agua. Sabemos que nuestro sistema solar ya ha alcanzado la mitad de su ciclo de vida. Al final, colapsará y se convertirá en un agujero negro.

8 La energía (shakthi) es un aspecto del atributo sat, significando permanencia indestructible. La energía puede cambiar de forma pero no puede ser destruída.

David Bohm, un eminente profesor de mecánica cuántica, ha declarado que toda la materia en el universo equivale a un centímetro cúbico de energía de onda 10^{-32} , o sea 0.00000000000000000000000000000001 cm. Simplemente repite lo que declara Sai Baba como Krishna en el Bhagavad Gita. “ Todo el Universo es nada más que una partícula de mi realidad”, o mejor dicho como en la actualidad, “Todo el Universo está en mi mano”.

Jim Crutchfield, un profesor de sistemas del caos en la Universidad de California en Berkeley alega que “la atracción gravitacional de un electrón cuya posición cambia al azar en el límite de la Vía Láctea puede modificar el resultado de un juego de billar en la Tierra”. Lo que dice está en sintonía con la declaración de Sai Baba que el Universo entero “es mi cuerpo indivisible e interconectado”.

Luego de una breve discusión sobre cubitos de agua y el agua , ya estamos en posición de analizarnos a nosotros mismos. Sabemos que el cuerpo humano (el físico, la mente, y el intelecto) es inerte tanto al nacer como cuando nos morimos. Somos concientes de que un niño, al separarse del vientre de la madre es inerte (sin vida) durante períodos que oscilan entre unos segundos hasta varios minutos. Sin embargo, en el momento que se conecta con el océano de sat-chit-ananda en el que flota el universo, comienza a respirar y se vuelve lleno de vida. Luego navega por la vida hasta que uno o dos sistemas vitales en el cuerpo se tornan irreparables, ya sea por enfermedades o accidentes o simplemente por edad avanzada, y le es imposible conectarse con el océano y luego lo declaramos muerto.

Importante

Las Imágenes 2.2. y 2.3 nos permiten entender la respuesta a la pregunta “Quien soy yo?”

Lee y reflexiona sobre la explicación ofrecida en relación a las imágenes en las paginas siguientes.

Amigo lector, vuelve a releer este capítulo desde su inicio para comprender plenamente el hecho de que la Creación, incluyéndonos a nosotros, es en verdad, simplemente una forma temporaria del Creador y que “Todo es Uno”.

La clara comprensión de esta Realidad permitirá al aspirante a comprender el Capítulo 6.

Figura 2.1

OCEANO DE SAT CHIT ANANDA

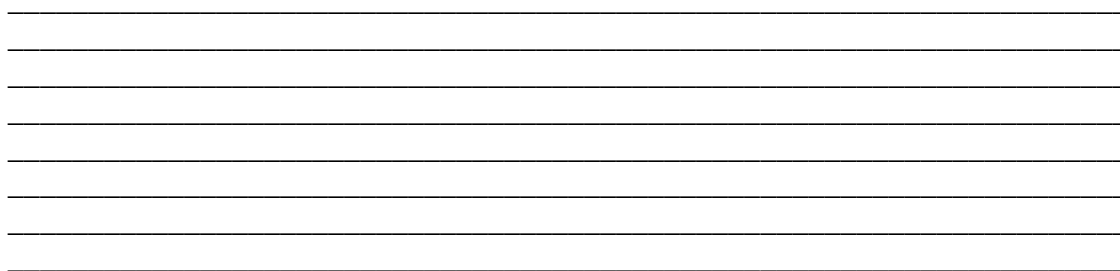


Imagen 2.3

EL CUERPO Y EL VERDADERO YO
El cuerpo químicamente está compuesto por:
Agua : 7 Baldes
Hierro: 2 clavos de 2 pulgadas
Fósforo: 1100 palillos de fósforos
Carbón: 4 lápices
Grasa: 2 Jabones comunes
Algunos nutrientes

Este proceso esta ilustrado en los diagramas de las Figuras 2.2 y 2.3. La Figura 2.2 ilustra una sección del océano llamado sat-chit-ananda. Las tres características inseparables son mostradas diferentes, esencialmente para la ilustración, que todos son

inseparables como la transparencia, liquidez y humedad del agua. La Fig 2.3 demuestra el cuerpo humano, maduro y el de un niño. Mientras el cuerpo siga conectado al océano dentro del cuerpo (asi como una radio esta conectada a la fuente de energía para así captar las ondas radiales), está vivo. El momento que el cuerpo se desconecta de la fuente, está muerto, y su composición, asi expresadas por Swami, son ilustradas en el diagrama como materia inerte.

Nuestro problema es que a medida que crecemos, nuestra mente, inconciente de la fuente del cuerpo físico, es condicionada a considerar erróneamente al cuerpo como un individuo separado. Sufre de un error que “Yo soy X”. La real implicancia de Yo soy es el océano de sat-chit-ananda, una fraccion del cual esta en el cuerpo y hace

conciente al contenido inerte. Hasta este contenido inerte esta hecho de sat chit ananda de energía (materia y niveles inferiores de conciencia). Actualmente, el verdadero Yo es una inseparable “parte del todo” del sat chit ananda (llamado jivatma o alma) que está dentro del cuerpo. Es el verdadero yo, no la percepción errónea de que yo soy X. Sai Baba ha explicado esto claramente: “Los poderes del hombre están limitados por su experiencia y su conocimiento. Es solo una parte (pinda) mientras que el Señor es es todo (anda), la Fuerza que permea todo el Universo. El lingam parte-todo (anda-pinda) simboliza la relación tronco-extremidad, la parte entera del hombre y de Madhava (Dios) “Swami canta un verso del Gita que describe su Realidad; la naturaleza de Yo soy como el verdadero gurú (sadguru).

Brahmanandanam, Parama Sukhadam, Kevalam Jananmoorthim

Bienaventuranza Brahmica, Suprema felicidad, encarnación de sabiduría absoluta (jnana)

Dwandwateetam Gagana Sadrusam, Thathwamasyadi Lakshyam

Trascendiendo los opuestos, vasto como el cielo, alcanzable mediante aforismos (mahavakyas) como Eso Tu Eres

Ekam, Nityam, Vimalan, Achalam, Sarvadhee Sakshi Bhootam.

Uno, eterno, puro, incambiante, el testigo de las funciones de la mente.

Bhavateetam, Trigunarahitam, Sadguru Tham Namami.

Trascendiendo sentimiento, carente de las tres cualidades (gunas, me postro ante el Sadguru, el Supremo Maestro.

Un eminente profesor luego de ver la demostración del cubo de hielo, preguntó 2 Ahora tengo claro que soy una forma de Dios. Pero dígame porque no puedo girar mi mano como Swami y así convertir energía para producir una medalla de oro”.

Entendiendo esta verdad fundamental es un paso esencial para experimentar nuestra realidad. Es un paso vital para salvarnos de buscar en vano. Pero es responsable de tan solo 10, quizás 15, o 20 por ciento de conciencia espiritual (dependiendo de nuestro nivel). El 90-80 restante es el esfuerzo de programar la mente de desapegarse de los recuerdos de un pasado ya ido y que planea, espera, y teme el futuro que aun no llegado. Estos pensamientos son acerca de que si nuestros sentidos pueden percibir (el mundo externo). Debemos entrenar la mente para mirar dentro nuestro, concentrarnos en el verdadero Yo, y apegarnos a nuestra Realidad permanente, eterna y plena de gozo (Realidad Interna). Solo cuando experimentamos nuestra Realidad podemos decir que “Entiendo quien Soy” y no antes. Y ya no hay deseo de crear cosas o preguntar. Baba lo hace para educarnos a nosotros.

Aquí es importante leer y aprehender la esencia del principio Yoico, explicado tan bellamente por Swami el 23 de Noviembre de 1997.

El Principio Yoico

“Ningún individuo puede presentarse al mundo externo sin usar la palabra Yo (aham). Los pájaros y los animales no utilizan Yo porque no conocen el idioma humano. Si así fuera, cada uno declarararía “Yo soy una vaca”, “Yo soy un águila”, “Yo soy un perro”, y así. Todos en el mundo proclamarían su existencia mediante el “Yo”.

El Yo está presente en todos los seres.. El principio Brahmico también es Yo. Sin comprender la naturaleza del Yo, el hombre se identifica con el cuerpo y sufre del engaño causado por la falla en la comprensión.

Todo el cosmos está asociado en la pluralidad basado en la distinción entre el “Yo” y “esto”. “Esto” refiere a lo visto. “Yo” refiere al observador. Sin el que ve, lo visto no puede existir. Esto es un hilado (levanta Su pañuelo). La referencia a la tela puede ser hecha sin usar la palabra “esto”. Esto es vidrio (apunta a Su vaso). Nos referimos al vaso como “esto”. La palabra “esto” debe ser utilizada para hablar de cierto objeto. Cuando digo “Este lugar de asamblea” apunto a un objeto específico que debe ser percibido.

Todos los nombres y las formas están asociados a objetos de percepción. Es el observador quien confirma la existencia de lo que es percibido.

El Observador y lo Observado

Veán las bombitas de luz que iluminan este lugar de asambleas. Lo que brinda la luz no es la bombita sino la corriente dentro de la bombita, que es solamente el contenedor.

Si preguntan a un niño “Cuando has llegado a Prashanti” les responderá “Llegué el día 20”. Quien vino? El cuerpo del niño vino. Sin embargo, se identifica con el cuerpo y responde que “El” vino el día 20. Ayer se cayó y se fracturó un apierna. Hoy viene a Mi y me dice “Swami, mi pierna está fracturada”. ¿ Acaso no quiere decir esto que su pierna es diferente de El? En un momento dado se identifican con el cuerpo. En otro, se identifican como separados del cuerpo. Esto quiere decir que todo lo que perciben pertenece al reino de lo visto o de lo observado. El observador de todo es la realidad (9). Es permanente y permanece igual durante todo el tiempo, pasado, presente y futuro. Los Surtís (Vedas) lo llaman la identidad no cambiante “Yo”. Ese “Yo” representa el Atma. El Atma se convierte en el corazón espiritual (hridayam), el centro de compasión (Karina). Los términos como Yo, Karina, Atma, hridayam y Dios son sinónimos.

(9) Los Upanishads han explicado esta Realidad como los ojos de los ojos, los oídos de los oídos y así para todos los órganos que perciben el mundo exterior.

Son distintas palabras dadas a una misma identidad. El nombre Rama o Krishna es un nombre que se le confiere a uno quien no nace con ese nombre.

“El primer nombre dado a alguien al nacer es “Yo”. Aún para Dios, el primer nombre original es Yo (aham).

Los upanishads declaran “Aham Brahmasmi” (Yo soy Brahman). En esta declaración “Yo” (aham) viene primero y el nombre Brahman viene después. Por ello, el Yo es la base primordial de todo. Pocos son en verdad los que buscan dilucidar la verdadera naturaleza de la palabra “Yo”.

Muchos se adentran en ejercicios espirituales. Pero para quien se hacen dichos ejercicios? La respuesta usual es: “Hago sadhana para encontrar a Dios”. ¿Por qué esta necesidad de encontrar a Dios si El es omnipresente? Es un ejercicio inútil. Cuando ustedes mismos son Divinos, cual es la necesidad de esta búsqueda?. Un hombre que deambula pregunta donde esta el mismo sería considerado como un loco.”

El Rol de la Mente

El hombre hoy ha fallado en reconocer su identidad divina. La situación debe cambiar. ¿Como puede llevarse a cabo?.

“Una rama torcida puede ser enderezado, una roca puede ser pulida, pero como podrá reformarse una mente pervertida?” (Poema Telugu)

“La mente incorregible y pervertida es la responsable del estado calamitoso del hombre. La mente es la causa de la felicidad o pena, salud o enfermedad, bondad o maldad en el hombre. Que sería entonces del deseo de experimentar la visión del Ser (Atma). Las diferentes formas de ejercicios devocionales en las que la gente se involucra no son en verdad útiles para experimentar a Dios pero solo para lograr algún grado de satisfacción mental.

Si desean continuar con estos ejercicios espirituales, deben hacerlo con un objetivo, que es la de liberarse del concepto erróneo “Yo no soy el Atma sino el cuerpo (anaathma bhaava)”. Se darán cuenta que el Atma es la única Realidad. El cuerpo es como la oscuridad en una habitación. No tiene existencia en si misma. Cuando se prende una luz, la oscuridad desaparece.

Podrán preguntar “Cómo he de declarar que Yo soy Brahman?” (Aham Brahmaasmi). Si, pueden hacerlo. Pero antes comprendan el “Aham”, el “Yo”. El principio del Yo es Divino. La Vedanta declara: “El absoluto es Uno sin Segundo” (ekam eva advithyam Brama). En el mundo objetivo, la humanidad se ha acostumbrado a adorar al Absoluto con diferentes formas y normas. Pero la Suprema realidad es UNO. Se emplean diferentes formas y nombres en diferentes situaciones. Es como llamar a la misma persona por diferentes formas de acuerdo a la función que está desempeñando en un momento dado. Dios no tiene forma ni nombre. Todos los nombres y las formas son creaciones de la mente humana. Los Vedas declaran que el Señor es la Realidad eterna y sin atributos.

En este contexto no tiene sentido que le gente busque gurúes y preceptores. Ustedes son sus mismos maestros. Deben subyugar su mente. Solo entonces podrán desarrollar buenas cualidades. El hombre pierde la paz porque le brinda rienda suelta a su mente.

La naturaleza divina del Yo (Atman) debe ser comprendida. Es el amo del cuerpo, de los sentidos, y del intelecto. Es el poder que permea el cosmos entero. Adorar a este poder omnipresente en un templo pequeño no es apropiado. Limitar al Divino infinito a una pequeña fotografía no es conducente. Cual es la necesidad de poseer muchas fotografías? No es apropiado adorar a la Divinidad mediante un sinnúmero de fotografías. (Swami cantó un poema en Telugu sobre la futilidad de construir templos, encender lámparas y conferir nombres al infinito señor Cósmico, quien es ilimitado y refulgente infinitamente, es el morador interno de cada ser y ubica en todo el Universo. ¿De qué manera un Dios así puede ser adorado con ofrendas de comida o frutos?).

Todas las formas de Dios adoradas son producto de la imaginación humana. La manera apropiada de experimentar a Dios es la de sentir con todo vuestro Ser interno que ustedes son la Divinidad misma. Esa experiencia solamente hará que sientan la presencia de Dios en todos los seres y todas las cosas. Con tal experiencia, el odio y la malicia no tendrán cabida. Una persona así no hará el mal.

Cual es la razón de esta presencia en todo el mundo de violencia, discordia y desorden? Es la ausencia de sentimientos de unidad espiritual en los seres. La misma presencia divina se encuentra en todos los seres, como la corriente que ilumina las bombitas de luz. Todos son manifestación de lo Divino, tal como es declarado en el

Gita. (Swami cantó un poema que habla de la imposibilidad de las gopis o pastorcitas de descubrir la naturaleza de Krishna cuya Divinidad era manifestada en la partícula más pequeña y en la vastedad más absoluta del Universo).

El proceso de Transformación

A medida que la humanidad reconozca la omnipresencia de Dios, se irá transformando. Todas sus acciones y pensamientos serán divinizados. Podrá preguntarse: “¿ Quien es responsable de la maldad en el mundo?” Las personas que cometen malos actos son responsables. Dios es el Testigo. El castigo o la recompensa que la gente recibe en su vida son los frutos de sus propias acciones y no conferidas por Dios.

Cuando todas las acciones sean efectuadas en un espíritu de dedicación a la Divinidad, todas las acciones se verán santificadas. La identificación con el Yo con el cuerpo es la causa de todos los problemas. Convierte al Yo en el ego (ahamkara). El ego es la causa de todos los problemas. No hay nada de mal en cuidar del cuerpo, pero la vida no debe basarse en el apego al cuerpo.

Swami nos enseña que todos poseemos el libre albedrío de efectuar este esfuerzo y asegurarnos el éxito si lo hacemos con sinceridad y fe. Antes de comenzar a conducir (efectuando sadhana) es de utilidad familiarizarnos con las distintas rutas de sadhana que podremos emplear para arribar a la meta y superar los obstáculos que yacen en el camino.

**LA OBRA ES DE EL
LOS ROLES SON DE EL
LAS LINEAS ESTAN ESCRITAS POR EL
EL DIRIGE,
DISEÑA EL VESTUARIO
Y LA DECORACIÓN,
GESTICULACIONES Y EL TONO,
LA ENTRADA Y LA SALIDA,
DEBERAN RECIBIR SU APROBACION
CUANDO CAIGA EL TELÓN.**

Sai Baba

Practica la actitud de ofrecer cada acto a los pies del Señor como una flor es ofrecida en una ofrenda. Ofrece cada aliento que efectúas. No te atormentes por las calamidades, tómalas como un acto de Gracia. Si alguien pierde la mano en un accidente, debe creer que fue la Gracia del Señor que salvó su vida. Cuando reconozcan que nada sucede sin Su Voluntad , Su Sankalpa, todo lo que sucede adquiere otro valor.

Capítulo 3

Los Senderos hacia la Meta Final

El Individuo solo podrá realizarse mediante el servicio a los demás, la expansión hacia lo Universal. **Sai Baba**

La siembra de la devoción rendirá la cosecha de la sabiduría espiritual, la sabiduría eterna de que Tú eres El, y siempre has sido El, aunque no lo hayas sabido hasta ahora. **Sai Baba**

No existen dos seres humanos exactamente iguales, ni siquiera dos hermanos nacidos de los mismos padres y criados en el mismo entorno. Debemos comprender porqué somos diferentes para apreciar que en verdad hay 6 mil millones de almas y senderos para llegar a la meta de la vida: la de alcanzar felicidad permanente al comprender y luego experimentar de que cada uno de nosotros es Divino.

Al nacer llegamos a este mundo con dos maletas. Una está rebotante de nuestras deudas kármicas para esta vida (prabhda) y la otra con nuestras tendencias mentales internas (vasanas).

Prarabhda

Encarnamos una y otra vez hasta que nos graduamos al experimentar nuestra Realidad. Esto es según la ley del Karma: “Así como siembras, así cosecharás”. Del saldo acumulado del karma (sanchita karma) la porción que debemos vivir durante la vida presente se llama parvada. Determina adonde y de quienes naceremos, nuestro nivel de inteligencia, y el cronograma de eventos que vendrán a nosotros durante esta vida. Sin embargo, tenemos libre albedrío: la de efectuar un real esfuerzo para graduarnos en esta vida actual. Por graduarnos nos referiremos a realizarnos y experimentar quienes en verdad somos. El prarabhda de cada uno es diferente.

La declaración de Swami sobre el karma, del cual el prarabhda es una parte debe ser considerado: No es una ley de hierro. La Gracia puede morigerar su rigor y enriquecer la cosecha de bienaventuranza. La sabiduría puede ablandar el impacto un poco. Si bien es imposible recolocar la bala dentro del revolver una vez efectuado el disparo, uno puede dejar de disparar y escapar de la ruina.”

Vasanas

Los vasanas son tendencias o predisposiciones innatas imbuidas en nuestro carácter que son reflejados en nuestra conducta. Las tendencias son el balance acumulado adquirido en vidas pasadas. Las más fuertes refieren a deseos no cumplidos. A estos se agregan tendencias adquiridas en la vida actual del entorno en el cual crecimos. Juntos, gobiernan nuestros pensamientos y reacciones a diferentes situaciones.

Las dos maletas que llevan nuestro prarabhda y los vasanas no son bultos físicos, se entiende. Son programas impresos en nuestro ADN (2), en cada célula de nuestro cuerpo. Sabemos ahora que nuestra vida fisiológica y nuestro comportamiento están gobernados por nuestro ADN. Los programas de ADN son iniciados por el entorno en

el que vivimos y la manera en que vivimos. Sus efectos nocivos son agravados si nuestro estilo de vida viola las leyes de la naturaleza. Pero su impacto puede ser reducido llevando una vida buena y pura. El poder de discriminación es la herramienta más poderosa que nos permite transitar por el sendero correcto.

(9) El ADN consiste en dos hilos entrecruzados de proteínas en cada célula. El ADN de cada persona es diferente. Esto explica la vasta diferencia en la conducta de hasta dos hermanos nacidos de los mismos padres y criados en el mismo entorno.

Los numerosos senderos de la disciplina espiritual (sadhana) abarcan a personas de diferente índole y se clasifican en tres categorías amplias:

El sendero del servicio desinteresado (seva). El consejo de Sai Baba que “las manos que sirven son mas sagradas que los labios que oran” lo resume todo. Al ver a todos vemos a la forma de Dios, y lenta pero seguramente nos vamos moviendo hacia la realidad. Es bueno recordar que no podrá haber servicio desinteresado si no hay amor en el corazón. Baba sostiene “ Sin importar quien eres, cualquier tarea que te comprometas a efectuar, hazlo como una ofrenda, un acto de devoción, un acto de dedicación, un acto para la glorificación de Dios, quien es el Inspirador, el Testigo, el Maestro. “

El sendero de la devoción (bhakti) . Con plena fe en Dios el devoto reza, canta, y recuerda a Dios en todo lo que hace. Se entrega a Dios y acepta con ecuanimidad todo lo que le sucede como Su voluntad y para su propio bien. “La gracias de Dios es una lluvia, como la luz del Sol. Deben efectuar ejercicios espirituales (sadhana) para adquirirlo; el ejercicio espiritual para mantener el balde hacia arriba y así recibir la lluvia, o el ejercicio de abrir el corazón y permitir que el sol lo ilumine. Como la música es transmitida por radio, está alrededor tuyo, pero deberán prender el receptor y sintonizar el dial correcto para escucharlo y disfrutarlo.

El sendero del conocimiento espiritual , Baba dice que en la experiencia de la India con la espiritualidad, “Una característica encomiable de la investigación de “Quien soy Yo?” es que la razón nunca va en segundo lugar. A cada paso, el sadhana debe ser reforzado por la razón.”

Ratnam refiere a las tres como los senderos de trabajo, adoración, y sabiduría. No son mutuamente exclusivas. No podrían serlo. Nadie puede trabajar desinteresadamente sin sentir devoción por Dios . La devoción en si no es muy útil a menos que se traduzca en servicio a Dios y a su Creación. Y tanto en la devoción como en el servicio, el hilo del conocimiento corre continuamente en la conciencia de que Dios (como materia prima, si lo cabe) es todo y en todos. La sabiduría es estéril intelectualismo a menos de que sus nombres y formas sean considerados en un espíritu de amor, respeto, humildad, y reverencia-como si fueran brazos y piernas nuestros.

Sin embargo, cada uno de nosotros siente una inclinación hacia un sendero mayor, y se convierte en el campo de nuestro mejor esfuerzo. La mayoría de la gente está atraída hacia el sendero de la devoción, otros al sendero del servicio, y otros al sendero del conocimiento espiritual. A medida que nos aproximamos a la meta comenzamos a experimentar la unidad subyacente en todos los objetos perceptibles y fenómenos observables en el Universo, y todos los senderos se unen en uno solo. Comenzamos a comprender en la verdad de las palabras de Baba :” En esta obra en escena del Universo, tan solo hay dos actores quienes juegan millones de roles: jada

(inerte, siendo diversas formas de vida (sat) y chaitanya (chit) conciencia de distintos niveles.

Para todos estos caminos los pasos para subir hacia la meta son los mismos. Según la declaración concisa de Baba, los pasos son:

Pureza

Unidad

Divinidad

Pureza

Que significa la pureza? Toda palabra, pensamiento o acción que es generado por los amos (4) –deseo, enojo, celos, apego, codicia y vanidad- no pueden ser puros. Lo detallaremos mas en profundidad en el capítulo siguiente.

Unidad

Solamente una mente pura podrá progresar en el camino espiritual resultante de la unidad en pensamiento, palabra y acción. Para las personas con mente pura, la unidad subyacente en el universo observable se torna sencillo de comprender. Su obsesión son su propio ego decrece, y el hecho de que todo es una combinación de permutación y la combinación de jada (la forma inerte de energía condensada) y chaitanya (conciencia, siendo en los niveles necesarios de la conciencia) se torna claro de verdad.

(4) Ver Capítulo 4 para una plena argumentación de estos temas.

Divinidad

El paso final ocurre como un rayo. Lo más importante aquí, claro, es la Gracia de Dios. Si somos merecedores de tal gracia, eso sólo lo sabe Dios.

Un objetivo en común de todos los senderos es el re entrenamiento o reprogramación de la mente para desviar su atención de los habituales lugares del mundo exterior hacia el centro, el corazón o hridayam, o el centro del sat-chit-ananda dentro de nuestro cuerpo físico, de los deseos y anhelos, quejas y lamentos, de los sueños que se tornan castillos en el aire, de los planes que armamos, del odio de y del enojo hacia la bienaventuranza del yo verdadero dentro nuestro.

Sai Baba ha resumido todo en unos párrafos:

“La meditación o dhyana es el séptimo de varios pasos, y que lleva al octavo, samadhi o conquista de lamente. A menos que hayan procurado un paso firme en las seis etapas anteriores, volverán a deslizarse hacia la meditación, asó lo intenten durante varios años. El primer paso es controlar los sentidos; el segundo, control de las emociones y los impulsos; el tercero, dominar las posturas del cuerpo; la cuarta, regular la respiración y el movimiento de los aires vitales; el quinto, el resguardarse de influencias externas que desvían nuestra mente; la sexta, la atención concentrada en nuestro progreso. Luego, llegamos a la meditación sobre la Realidad Ulterior de cada uno, que a su vez lleva fácilmente a la autorealización como samadhi. Sin los peldaños anteriores, ¡no podrán saltar directamente al séptimo! para luego llegar al octavo.(5)

(5) Existe una moda de aprender a meditar rápida y fácilmente. Tengan precaución.

“La meditación (dhyana) no debe ser vacilante o cambiar de un ideal a otro. No deberá reducirse a seguir una fórmula libresca. Es una disciplina rigurosa de los sentidos, de la corriente nerviosa, y las alas de la imaginación. La meditación es el valle de paz que mora del otro lado de una cordillera muy alta con seis montañas, llamadas los Seis

Enemigos (ver fig 4.1). Uno debe trepar sobre la cordillera para alcanzar la planicie más allá. Uno debe correr los velos antes de que la luz pueda brillar sobre el sendero propio.

La niebla es la conglomeración confusa de tres cualidades que `perturban la ecuanimidad primordial del universo-lo blanco, rojo y negro; lo sátvico, rajásico y tamásico; lo desapareado, lo activo y lo inerte; lo desapareado, apasionado y lo indolente. La cortina de ilusión o Maya que se desprende de estos tres hilos deben ser corrida, derribada, o elevada, para que la realidad pueda revelarse. El sendero de la devoción o bhakti marga lo eleva, porque el Dios que la dejó caer para ti tiene la compasión de elevarla también para ti. El sendero de la acción o karma marga lo derriba, ya que la acción destroza los tres hilos. El camino del conocimiento o jnana marga lo corre a un lado, ya que lo corre como si no existiera. Lo corre como si fuera un pigmento de la imaginación. Y así desaparece, probando así como válido el argumento.

La amalgama de las tres cualidades o gunas mencionadas, cuando se difunden como obstáculo a una visión clara, hace que la humanidad tambalee, y esconde la Verdad, ¡brindando los horrores y colores de lo falso! La Ilusión u Maya usa la mente como un instrumento interno para defraudar y confundir. Bajo su influencia, la mente salta de un pasatiempo a otro sin concentrarse en donde mora. La Ilusión mantiene la mente siempre inerte en proyectos externos; resiste el viaje interno del interno, el proceso de auto indagación y la auto disciplina. Pero una vez que el hombre tiene éxito, aunque sea un poco, en desprender la mente de su fascinación sobre lo ilusorio a través de la meditación o dhyana, el sendero yace sin obstáculos hacia la Iluminación final.

Entrega

Muchos no son muy afectos al sendero de la auto indagación o Atma Vichar. Los individuos activos y aquellos de temperamento devocional buscan el sendero que requiere menos análisis y discriminación. Para ellos, la alternativa recetada es la otra cara de la moneda : entrega condicionada a Dios o saranagathi (6). A esto se refería el Señor Krishna cuando se dirigió a Arjuna diciendo: “ Entrégate sólo a Mi, entregando los dilemas del drama o rectitud. Yo te brindaré liberación. “

Swami explica el concepto de entrega incondicional con una bellísima anécdota: Un joven pero competente rey tenía un carácter altanero. Conociéndose a sí mismo, escogió un primer ministro igual de joven pero que era conocido por su naturaleza estable y una fe profunda en Dios. El reino prosperó.

Un día, el rey cortó una manzana con un cuchillo filoso. Accidentalmente, se cortó el sector superior de su dedo índice. Aulló de dolor y sangró mucho. Los sirvientes corrieron a buscar a un médico. Mientras atendía a la herida el primer ministro comentó: “ Por favor, soporta el dolor. Ya estará bien. Lo que hace Dios, es sólo para nuestro bien “.

El rey se enojó. Le gritó y maldijo al primer ministro , y lleno de rabia, ordenó que lo metieran a la cárcel.

El tiempo siguió, y la herida del rey mejoró. Con algunos compañeros, se fue de caza, y mientras cazaban a un venado en el bosque se separó del grupo principal. En un claro del bosque unos indígenas le saltaron encima y lo llevaron a su aldea. Allí, el sacrificio anual de un hombre en el altar de la deidad estaba siendo celebrado. Al ver al joven y bello rey, todos en la aldea estaban contentos. Vieron en él un buen presagio para el año venidero.

Llevaron al rey al altar de los sacrificios. Antes de que su cabeza fuera colocado en la guillotina emplazada allí, el sacerdote en jefe lo vino a inspeccionar. Al ver su dedo índice mutilado, rechazó al rey como una ofrenda de sacrificio, ya que un hombre

a sacrificar que tenga una deformidad, por pequeña que sea, atraería calamidades a la tribu. Lo dejaron ir.

Luego de varios días, el rey finalmente llegó a su ciudad capital. Todo el tiempo, estuvo pensando en las palabras “cualquier cosa que Dios hace es por nuestro bien”. Si no se hubiera cortado el dedo, de seguro hubiera sido sacrificado.

Envió por el primer ministro. Pidiendo disculpas por su conducta reprochable, le narró el episodio entero. Al finalizar, le preguntó: “pero dime, ¿Cuál fue el bien que te hizo Dios al permitir que permanezcas en el calabozo?”

El primer ministro respondió: “O rey, sabes que siempre te acompaño cuando sales de caza, y te sigo siempre donde vayas como si fuera tu sombra. Si yo hubiera estado contigo, hubiera sido capturado también. Cuando los aldeanos descubrieron tu mutilación, de seguro me hubieran sacrificado a mí. Así que el calabozo me salvó la vida”.

Este es un ejemplo práctico de una declaración seminal del Gita: “Arribarás a la perfección al entregar tus actos a mí”. Esta es la actitud de la mente que permite experimentar que la entrega es sinónimo con la felicidad eterna.”

Para que sea plenamente efectiva, la entrega debe ser total e incondicional. Por ejemplo, diciendo:” O Señor, me entrego a Ti, por favor cura a mi hijo”, es hacer una propuesta de trueque o de negocios. Si el hijo no es curado, el individuo se llena de angustia, se enoja, se torna anti-Dios, y cae en un aprisionamiento aún más fuerte de los amos que nos tienen en la esclavitud (la madre y sus cinco hijos, ver Cap.6) Si la entrega fuera incondicional, el éxito o la derrota es del Señor, no nuestra. La entrega nos libera de los apegos creados por nosotros mismo. Por ejemplo, en la plegaria “Señor, cuida al hijo que nos has brindado. Cualquier cosa que le pase be ser para el bien, que Tu voluntad prevalezca”. Esta actitud de entrega total promueve la ecuanimidad, no importa lo que suceda. Sri Ramana Maharshi explicó esta actitud al decir, “Si entregan esto o aquello de lo que llaman mis posesiones. Sai entregan el Yo y lo Mío todo es entregado de una buena vez. La semilla de la posesión se pierde. Así, el mal es cortado de raíz. Si la entrega es completa, el sentido de individualidad se pierde, así no hay razón de miseria o malestar “.

Sufrimos la ilusión que somos los hacedores al cumplir nuestras obligaciones. Swami explica que esto es un preconceito erróneo, somos como el hombre que viaja en un tren con su valija en su cabeza. Si pusiera la valija o la maleta en el suelo, llegaría a destino porque el tren lo lleva. Es esencialmente un tema de perspectiva al cumplir nuestras tareas. El flujo de la vida continúa aunque creemos estar soportando la carga de nuestras responsabilidades o los coloquemos a los pies del Señor y actuar como Sus instrumentos. La entrega significa que debemos actuar diligentemente al ser instrumentos del Señor, desinteresadamente. Así, con esa actitud, las esperanzas y temores relacionados con el éxito y las derrotas ya no se encuentran en nuestros planes. Nuestro rol es la de actuar con un toque de excelencia. El creer que somos hacedores, es la causa de nuestros males, no nuestros actos, ataduras y apegos.

La entrega es una fuente de enorme fuerza en cada aspecto de la vida. En la vida pública, Gandhi es el ejemplo perfecto. El secreto de que atrapara las mentes de la humanidad fue su enorme entrega a Dios. Su única preocupación fue la de hacer lo mejor posible con India, desinteresadamente.

El temor a la muerte es un factor dominante en nuestras vidas. En la enfermedad, bajo fuego en la guerra, o enfrentarnos a catástrofes naturales comenzamos a rezarle a Dios para salvarnos- ¡la creación se torna conciente del Creador! Le tememos a la muerte porque creemos en la ilusión “Soy el cuerpo llamado X”. La forma más segura de escaparle a la muerte y ser inmortales es la de entregar el

cuerpo y todo su “equipaje” (Swami utiliza esta palabra para indicar todo lo que nos hemos apegado- hijos, posesiones, gustos, disgustos, estatus, etc.) a Dios. Es en esencia una perspectiva. Si la entrega es cumplida con el conocimiento de que todo en el Universo observable es una forma temporaria de energía y Conciencia (jada y chaitanya, sat y chit, ver Capítulo 2), cabalgaremos en un galope hacia nuestro destino de ser merecedores de la gracia de Dios para experimentar “Yo soy el que Soy”.

Quizás uno de los ejemplos más vívidos de cómo Sai Baba asiste y guía a aquellos que se entregan completamente a Dios sea uno desde los EE.UU. Es la experiencia de un Sai Añoo llamado Jim.

Jim pertenece a una familia devota de Cristo, y fue criado en un ambiente de ética y fe en Jesús. Tuvo una niñez feliz y se sintió muy a gusto en la escuela.

Cuando inició su carrera laboral, se convirtió rápidamente en uno de los hombres de negocios más exitosos, agresivos y emprendedores de Los Estados Unidos. En sus propias palabras:

“Tomen un paso hacia Mí, y yo daré mil pasos hacia ustedes”.

“Cómo es posible que he nacido en esta época? Como cristiano me pareció de mala fortuna haber nacido en la década del 50 y Jesús vivió en el planeta 2000 años antes. No podía ser. Pero lo era.

O así parecía. Cada vez que iba a la ciudad de New York por negocios oraba de esta manera: “Sé que Tú estás allí, pero no Te encuentro. Señor, Bienamado, Por favor encuéntrame Tú a mí.” Aquellas plegarias no fueron en vano. Fueron escuchadas y respondidas positivamente.

Hablaré sobre algo que pasó en un momento que pareció estremecedor pero tardó 30 años en aclararse. Debe considerarse que ni mi esposa ni yo teníamos comprensión ni inclinación por las filosofías o tradiciones orientales. En 1964, un tiempo después de habernos casado, aceptamos una invitación con mi esposa de quedarnos en la cabaña de un amigo dentro de un bosque. Antes de irnos a dormir, vi a la luz de la luna a un hombre viejo parado sobre mi cama. Mi sensación no fue la de sentir temor sino la de que se tiene cuando una madre vela sobre el hijo. El anciano luego se dio vuelta y caminando por la habitación atravesó la pared. Siempre tuve la costumbre de usar pijamas blancos. Mi mujer en voz alta exclamó: “Jim estás bien”. Acostado al lado de ella respondí “Sí”. Ella gritó, ya que estaba mirando al anciano y no a mí, cuando caminó a través de la pared. La escena dio la impresión de que la figura se había caído ya que el torso desapareció ante que los pies. Bárbara nunca había visto algo así en su vida y se sintió atemorizada. Ahora dejemos esta experiencia y vayamos al año 1968.

Tuvimos nuestra primera hija. Los negocios no andaban bien. Mi salud tampoco. La Oficina de Impuestos me andaba buscando. Había vendido mi auto para pagar el alquiler de nuestro departamento. La vida era bastante incómoda. Me sentía frustrado acerca de cómo me estaban yendo las cosas y mi aparente inhabilidad de no poder cambiar mis circunstancias. Un día, ya no pude más, fui a mi sótano donde tenía un escritorio. Me senté con la intención de no dejar ese sótano. Y oré:

No se Quien Eres.

No sé dónde Estás.

No sé lo Que Eres.

Pero esto sí lo sé: Tu Eres.

Así que debes tomar el control de esta situación,

Porque yo he convertido todo en un desastre.

Me decidí a no irme de ese sótano hasta que la Divinidad tomara el control de las cosas, sin comprender lo que eso podría significar.

De pronto ví lo que parecía ser un niño de la realeza vestido con oro y joyas. El niño tenía pelo largo. Y decidí que debía ser una niña. El miedo se había evaporado. Me sentí en paz y regocijado. Me puse de pie y por la escalera subí a la casa. La diversión estaba por comenzar.

Comencé a meditar dos veces al día. Las cosas de a poco comenzaron a mejorar. Tuve una experiencia interesante. Mi meditación incluía la luz de una vela. Cada vez que meditaba mirando la flama de la vela veía a un hombrecito usando una túnica naranja con una gran cabellera de pelo negro. Pude trascender los pensamientos. Y también empecé a tener el mismo sueño todas las noches. Continuó por años. Me ví subiendo una colina, detrás de tres hombres en la oscuridad de la noche. Uno era un anciano en ropa blanca. Uno parecía ser Jesucristo. El del medio tenía una túnica naranja pero parecía no tener pelo (quizás el pelo negro no se veía en la negra noche) . este sueño lo tuve durante años, noche tras noche.

No tenía conocimiento de Shirdi Sai Baba o de Sathya Sai Baba. Tampoco sabía de ningún Avatar o lo que significaba aquella palabra.

Ahora nos trasladamos otros 18 años en el futuro hasta 1984. he estado meditando durante 15 años . Soy vegetariano. Tengo una habitación especial en la casa, que es pequeña pero es privada para mí. Mi meditación ya no incluye una forma. Un amigo que era un técnico analista en *commodities* sabía de mi interés por la meditación. Me sugirió escuchar una cinta que el tenía. Me dijo que el escuchaba la cinta antes y después de meditar. Le daba una gran paz espiritual. Me sentí muy agradecido y comencé la técnica de relajación antes y después de meditar. Sí que era poderosa. Y la persona que cantaba lograba que su público cantara en el ritmo que él proponía. A la audiencia en la cinta se la notaba exultante cantando palabras que yo nunca había escuchado. Ni mi amigo ni yo sabíamos quién era la persona en la cinta o de qué se trataba.

Ahora viene la parte espectacular del relato. Por favor entiéndanme que no me siento especial en forma alguna. Es más creo que alguien golpeaba a mi puerta durante una vida entera, pero yo era demasiado inerte como para darme cuenta. Entonces la persona de la cinta debió sonar un clarinete en mi oído para lograr mi atención. Bueno, el clarinete tronó en Connecticut, en la Costa Este de Estados Unidos una tarde de invierno.

Caminaba desde mi lavatorio una noche. Saben ustedes la sensación de que alguien los está mirando. Yo sí. Me di vuelta y allí estaba. No tenía la menor idea de quién era. La figura bella estaba vestida con una túnica naranja, con una mata de pelo negro difícil de creer, y estaba en mi pasillo mirándome en silencio. Me pegué el susto de una vida. Y como si nada, desapareció. Pero ocurrió de nuevo. No mucho después, estaba meditando en mi sala especial de meditación, y al salir de la meditación estaba la misma figura esperándome. Me froté los ojos, incrédulo. Aún estaba allí. Hizo un ademán como si yo tuviera que hacer algo con Sus pies. Me incliné de rodillas y le toque sus pies. Miré para arriba, pero el ya no estaba. Esta vez no me asusté: me sentí desquiciado. No estaba seguro qué necesitaba más, si era asistencia espiritual o asistencia psicológica! Me decidí a averiguar quién era la persona que me estaba visitando. Pero de seguro no le iba a contar a mi esposa, quién en ese entonces ya dudaba ¡si su esposo estaba perdiendo sus cabales!

Y así me dirigí a ese fortín de sabiduría espiritual en la ciudad de New York, la librería de Samuel Weiser. Me aproximé al empleado. Puedo ayudarlo, me preguntó. Y le respondí “Espero que sí”. Le describí mi visitante, sin dar detalles mayores de las circunstancias de las visitas. Sólo quise saber si había un libro acerca de alguien que se parecía a mi visitante.

Me dijo” Espéreme aquí, ya vuelvo”. Volvió con un paquete de polvo gris claro y un libro llamado “El santo y el psiquiatra” escrito por un doctor en psiquiatría. El vendedor me dijo que él mismo era devoto de Sri Sathya Sai Baba. Ahora ya sabía el nombre de mi visitante. Qué sorpresa me di cuando reconocí que el sueño recurrente era con Shirdi Sai Baba, Sathya Sai Baba y Prema Sai Baba subiendo una colina noche tras noche durante muchos años. La figura que veía en la flama era El también.

En mi primera visita a Prashanti Nilayam, que es un relato para otro día, Baba me concedió una entrevista. Entré en la habitación, y Baba me dijo: “Tanto te he dado, y no has sido feliz ni un instante en tu vida. VINE A TI DOS VECES. ¿Harías algo por Swami?” Respondí que sí, claro. Swami continuó: “SE FELIZ”. A nadie nunca le había relatado las visitas.

En una entrevista en 1994, Swami nos dijo a mi mujer y a mí:” Vine a ustedes hace 30 años”. Lo dijo espontáneamente. Fue en 1964 que tuvimos la experiencia en la cabaña del bosque con la figura del anciano vestido de blanco. Sí, claro que había sido 30 años antes.

“¿Quién era la pequeña princesa que ví en mi sótano cuando no aguantaba más mi vida en ese momento?” Yo creo que era Baba en la forma del Niño Krishna, dándome la bienvenida a mi camino espiritual en la forma de un bebé espiritual.

“¿Quién puede decir que fueron ellos los que encontraron a Baba cuando en verdad es El quien nos encuentra a nosotros?”. En cada acto, pequeño o grande, El es el hacedor. Somos simples instrumentos. Lo que nos sucede siempre y sin excepción es para nuestro bien y es perfecto!.

“Gracias, Swami”.

La experiencia de Jim es una ilustración de la declaración de Swami que “ Dios busca al devoto con más angustia de la que el devoto busca a Dios, porque el hombre es Dios en un personaje que está demasiado maravillado con el disfraz que usa.

Capítulo 4

Obstáculos para alcanzar la Meta

Qué es lo que causa ignorancia o a-jnana acerca de nuestra realidad? Les diré. Es la identificación con el cuerpo, la ilusión de que tu eres el cuerpo.

Sai Baba

El obstáculo más grande para alcanzar la meta en nuestra vida es ignorar cual es esa meta. No somos concientes, hasta que recibimos algunos golpes y empezamos a aprender que el nacimiento humano tiene un propósito excitante. Nuestra meta es la de lograr bienaventuranza permanente experimentando nuestra realidad. La razón de nuestra ignorancia es que nos tienen férreamente tomados los amos que gobiernan nuestras vidas. Como “cubitos de hielo muy especiales” (Ver Cap. 2) vamos por la vida en busca de espejismos-riquezas, placeres sensuales, prestigio, alabanzas, etc.- en la creencia de que son senderos hacia la felicidad. Cuando surge la adversidad, nos detenemos para hacernos cuatro preguntas: Quien soy yo? De dónde he venido? Hacia donde me dirijo? Cuanto tiempo estaré aquí? Encontrar respuestas a tales preguntas y experimentar la verdad dentro de ellas, debemos saber cuales son los obstáculos a los que nos enfrentamos.

Ego

El obstáculo más importante es el ego. Ego significa el concepto erróneo de que “Yo soy este complejo cuerpo-mente-intelecto etiquetado Sr. X, Y o Z. Tal como se explica en el capítulo 2, el cuerpo es inerte. Está vivo siempre y cuando sea saludable como para vivir conectado al océano de sat-chit-ananda desde el cual todo el universo observable surge.

Cuando ya no esté en condiciones de sostener esta conexión, muere. Sin embargo, la convicción de la mente humana de que es tan solo un cuerpo físico está tan arraigada que resiste la comprensión de la realidad, sin esforzarse por experimentar esa realidad.

Sai Baba nos explica sencillamente quienes somos en verdad. La palabra en sánscrito para el ego es ahamkara. Swami explica que esa palabra es una combinación de dos otras: aham y akara, significando Yo mas la apariencia de. Si yo digo “Yo soy el Sr X” entonces es el ego (cuerpo) quien habla quien considera que la apariencia, el cuerpo, como Yo. Es fácil de entender al observar el cuadro siguiente:

Apariencia	Realidad	Realidad Interior
Cubitos de Hielo	Agua	Sat chit ananda
Serpiente	Soga	Sat chit ananda
Señor X	Yo real	Sat chit ananda

Sai Baba explica que

- El nombre del ego es Mente , y que
- La forma del ego es Pensamientos

Luego explica:

Cual es la fuente de la ignorancia? Les diré. Es la identificación con el cuerpo, la ilusión de que ustedes son el cuerpo físico. Sólo podrá ser removido adquiriendo el conocimiento correcto.

Para adquirir el conocimiento adecuado y entender al ego o la mente es simplemente un nombre utilizado para describir un fenómeno temporal, es útil comparar un ser humano a una computadora, tal como se indica más abajo. Mientras lo hacemos, debemos recordar constantemente la descripción de Sai Baba del cuerpo.

Qué es este cuerpo? Es el Atma encerrado en cinco envoltorios: un envoltorio compuesto por comida (annamaya), el burdo; el vital es el pranamaya, el aliento; el de los pensamientos manomaya; del intelecto o vijnanamaya; y el de la bienaventuranza o anandamaya. Al contemplar constantemente los envoltorios o Kosas, el aspirante obtiene la discriminación para retraerse desde lo externo hacia lo interno y lo más real. Paso a paso, abandona un envoltorio tras otro y le es posible disolverlos todos para adquirir conocimiento de su unidad con Brahman.

Utilitario	Programas	Fuente del Poder
Cuerpo (incluyendo el cuerpo Como CPU)	Tendencias innatas o Vasanas Tendencias mentales o Samskaras	Sat-chit Ananda
_____cuerpo Yo_____		Yo Real

CPU Unidad de Procesos Central

2 Vasanas son las cargas kármicas de vidas pasadas. Formasos esencialmente de deseos insatisfechos, tienen una cualidad negativa.

3 Las palabras vasanas y samskaras son usados como sinónimos. Las tendencias innatas determinan nuestra predisposición a reaccionar en situaciones de nuestra vida.

4 Samskaras son tendencias relacionadas con la vida actual adquiridas desde el entorno en el cual vivimos.

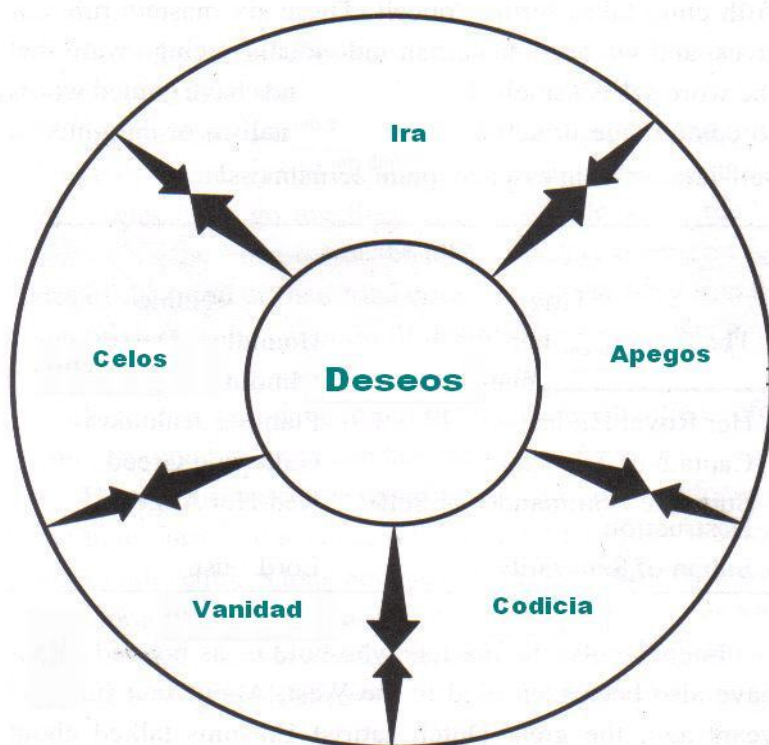
El cerebro es el asiento de los pensamientos; el corazón es el asiento de los sentimientos y las emociones. Cuando la fuente de energía o Poder sat chit ananda activa el cuerpo y los programas grabados, el resultante son los pensamientos, sentimientos y emociones. Juntas, constituyen la mente.

Para nosotros, el cuerpo aparenta ser Yo cuando decimos “Yo soy X”. esto no es verdad, ya que el cuerpo es inerte. La fuente de energía es el Yo real, ya que hace al cuerpo vivo, permitiendo que los sistemas intenso de funcionar y que el cerebro piense y produzca cosas. Además es la fuente desde el cual hasta el cuerpo inerte ha surgido. En esta etapa, es apropiado contemplar el poderoso consejo de Swami: “Renuncien a la idea de que ustedes son separados; vean a ustedes en todo los seres en ustedes y ustedes en todos. Es la entrega más alta, la entrega y renuncia del ego, que los hace aferrarse a su morada temporal, la morada de piel y huesos, una cáscara con nombre y forma. El ejercicio espiritual consiste en la contemplación de Dios y descubrir la propia naturaleza o realidad.”.

Nuestros Tiranos

Ahora hablaremos de los amos que nos tienen amarrados firmemente.(5) Sai Baba nos recuerda acerca de estos amos prácticamente en cada discurso y nos habla de la liberación de la esclavitud a la que nos someten es el primer paso hacia nuestro objetivo final. En la India, dichos amos o maestros han sido reconocidos durante milenios.

Amos que nos mantienen en Cautiverio



(Las flechas indican sostén mutuo)

Figure 4.1

Dichos amos son una familia llamada egoísmo (lo Yo-ico, si así lo desean) que consiste en una madre y un padre con cinco vástagos (ver fig. 4.1) La madre es el Deseo. Cuando deseamos algo intensamente y no lo conseguimos, nacen así dos vástagos: la Ira y los Celos. Pero si conseguimos aquello que anhelamos, llega un tercer hijo: el Apego. A medida que el apego crece, llega otro vástago: la Codicia por más de lo mismo. Si la codicia es satisfecha, llega el quinto vástago: la Vanidad. Los seis amos rigen nuestras vidas y nos convertimos en individuos egoístas. Sabiendo que la palabra egoísmo huele mal, las mentes astutas han creado otras palabras como camuflaje: individualismo centrado en sí mismo, o interés iluminado: en esencia, egoísmo puro y simple!

Nuestros Amos	
Título	Nombre
La Reina Madre	Deseo sin Límite
Su Alteza Imperial	Egoísmo Cegador
Su Alteza Real	Celos Altamente Inflamable
Capitán de Millonarios	Codicia Rampante
Comandante Supremo de Auto Destrucción	Ira al Rojo Vivo
Sultán de la Sensualidad	Señor de la Lujuria

Los amos que nos poseen como esclavos también han sido identificados como tales en Occidente. Hace unos cuatrocientos años, el gran satírico Erasmo hablaba de ellos, y la lista arriba mencionada proviene de sus escritos:

Teniendo la experiencia de haber mantenido a la humanidad como esclavos durante miles de años en un estupor hipnotizante, los amos han creado una filosofía especial para nosotros. Nos han provisto de consejeros muy persuasivos y astutos para asegurarse que ni pensemos en liberarnos del yugo que nos imponen. Ellos son:

Profesor Dr. De Sidia
 Profesor Emérito Dr. Dudar D. Todo

Sai Baba ha sentenciado la primera etapa para liberarnos del yugo de la esclavitud de la familia de egoísmo:

“La meditación es la disciplina para entrenar la mente para análisis y síntesis interior. Aquí, la meditación y el control de los sentidos van de la mano. Los sentidos bloquean el Camino Real que conduce a las puertas Celestiales. El Yoga es definido como la maestría sobre las vagancias de la mente o bien su eliminación plena y total. El primer paso del Yoga es la conquista del deseo. La madre debe dormir al niño, para atender así a tareas más importantes para el hogar. Deberán poner la mente fuera de acción para que puedan viajar hacia el reino más allá de la dualidad. “

Habiendo hablado de los obstáculos, nos focalizaremos sobre la sección principal de nuestros esfuerzos. El esfuerzo de re entrenar nuestras mentes es una lucha ardua y larga. Requiere de un programa bien estructurado y un sincero esfuerzo. Recuerden las palabras de Swami: “Nunca cesen en su esfuerzo, sin importar el obstáculo, sin importar lo largo del viaje”.

La mente va de aquí para allá y se fija en todos los objetos del Universo. Se rehúsa a quedarse en un solo pensamiento fijo, Dios. Así como la mosca se detiene en lo bello y lo burdo, pero se niega a sí mismo el placer de sentarse sobre una brasa caliente, la mente también huye de todo pensamiento de Dios.

La mosca será destruida si se sienta en la brasa ardiente; la mente es destruida también si mora en Dios, porque la mente es un patrón de deseos hilados entre sí , con el trazo y el diseño hechos del mismo material.

Sai Baba

Podrán decir “ Tengo fiebre”. ¿Pero de donde han conseguido esta fiebre? ¿De algún lugar sagrado? ¿De la Tierra misma? Ha venido de adentro de ustedes, y no de lugar alguno fuera de ustedes. Cuando padecen de ictericia, todo parece ser del color amarillo. El egoísmo también es como la ictericia, que distorsiona vuestra visión y los hace observar y ver erróneamente. Es debido a las impurezas interiores, los defectos interiores. Desháganse de ese egoísmo y todo será Amor, Paz, Unidad, Uno. (1966)
Sai Baba

Capítulo 5

Los pasos de preparación en nuestra Sadhana o Práctica Espiritual

Deben procurar tener un pie firme en los seis pasos previos para continuar en el camino, o caerán desde el nivel de meditación sin importar cuantos años lo hayan practicado.

Existe una creencia popular que la meditación es un atajo a la autorrealización. Esto no es verdad.

A menos de que logremos controlar y administrarnos correctamente, apresurarnos en el sendero de la meditación puede ser una experiencia frustrante. La profundidad de nuestra comprensión acerca del hecho central de que Dios es la materia prima esencial para todo lo que percibimos nos ayuda en nuestro auto control.

Sai Baba ha explicado los pasos preparativos para conducirnos de manera practica y holística que no ha sido formulada anteriormente. Para cada paso, nos lleva a la esencia misma de la disciplina preparatoria que debe ser llevada a cabo. La fuerza fundamental para esta disciplina preparatoria es la de reprogramar la mente, la de borrar el programa titulado:” Yo soy el Sr. X” que gobierna nuestras vidas. Al momento que es borrado, descubrimos el programa real subyacente y que se titula:” Yo soy sat-chit-ananda” o “Yo soy Yo”. Dichas perlas de las enseñanzas de Swami están incluidas en este capitulo para permitir a los aspirantes a aprehender lo que debe ser llevado a cabo. Estas serán:

La Visión de Sai Baba sobre la articulación Vedántica de los tres obstáculos que deben ser sobrellevados por el aspirante. Ellas son impureza (mala) de la mente, inconstancias de la mente (vikshepa) y errores en la percepción (avarana) de la mente en la identificación de uno mismo con el cuerpo físico –que Yo soy el Sr X.

La explicación de Sai Baba, escrita por Su mano, es la de los ocho pasos pronunciados por Sri Patanjali y otros. Esto es del libro: “Sadhana, el sendero interior”.

Un discurso Divino en la Universidad Sai a los estudiantes el 29 de Junio de 1989 sobre concentración y meditación”.

Impurezas, Inconstancias y Errores en la Percepción de la Mente

Impurezas (mala)

Las impurezas de la mente tienen la forma de deseos mundanos y apegos. El antídoto esencial para remover las impurezas es servicio desinteresado (nishkama karma). Este es el sendero del servicio (karma yoga).

Inconstancias (vikshepa)

Una mente vacilante e inconstante debe ser estabilizada. Podrá lograrse mediante la devoción y la contemplación de la deidad elegida (ishtadeva). Es el sendero de la devoción (bhakthi).

Errores en percepción (avarana)

El error de percepción tan arraigado en un individuo que “Yo soy el Sr X”, el nombre dado al cuerpo inerte, es el mayor de los obstáculos. El antídoto es la auto indagación (Atma vichar). Es el camino del sendero espiritual (jnana).

Swami enfatiza la necesidad de sintetizar los tres senderos con la analogía de un árbol. “Las ramas y el tronco son el servicio (karma), las flores son la devoción (bhakthi), y la fruta es conocimiento (jnana). Debemos entender que no obtendremos el fruto del conocimiento del “Yo soy Yo” sin una raíz robusta que es el servicio y una flor vibrante que es la devoción. La esencia de esta síntesis es:

Karma yoga es hacer servicio sin ansiar la recompensa (nishkama karma) y con la amorosa devoción por el conocimiento de que “Yo soy Yo” y también “ Todo es UNO”.

Los Ocho Pasos hacia la Iluminación De Sadhana, el Sendero Interno

Para estabilizarse en la meditación o dhyana, el aspirante debe cultivar el control de los sentidos o sama y de las pasiones o dama, y de poseer siempre la actitud de actuar sin deseos por el fruto de esa acción. Quien sea adepto en las seis calificaciones (control de la mente, de las pasiones, etc.) podrá ver fácilmente por el ojo de la mente la forma o swarupa de Dios de la que se habla ni bien es descrita su naturaleza. La entrega de los frutos de la acción es esencial. Cuando la renuncia o vairagya esté asentada profundamente, la mente o chitta se torna pura y el retiro de los sentidos o pratyahara del mundo objetivo es posible.

La Yoga o unión con Dios es de dos variedades: el raja yoga (el camino real hacia la unión con Dios) y el jnana yoga (unión con Dios a través del conocimiento). El raja yoga tiene ocho etapas que deben ser practicadas y realizadas. Es el camino Sendero Ario . En jnana yoga, no existe lo externo. El objetivo de ambos yoga es la de aquietar las agitaciones en todos los niveles de la conciencia. Para aquello que han calmado dichas agitaciones, todo es Dios. A este propósito sirve el yoga del conocimiento más que el raja yoga. Al menos es la opinión de los conocedores de Dios (brahman); ellos aseveran que “Aquello es lo que debe ser conocido, lo que debe ser alcanzado”.

Pero los Upanishads establecen, en su eterna sabiduría, que el conocimiento directo de Dios puede ser obtenido por los ocho pasos del yoga, y que son:

Primer Paso	Yama	Control de los sentidos
Segundo Paso	Niyama	Control de las pasiones y sus reglas
Tercer Paso	Asana	Maestría en la postura corporal
Cuarto Paso	Pranayama	Regulación en la respiración
Quinto Paso	Prathyahara	Retracción de los sentidos
Sexto Paso	Dhaarana	Concentración
Séptimo Paso	Dhyana	Meditación
Octavo Paso	Samadhi	Conciencia Completa

Primer Paso: Control de los Sentidos o Yama

Esto incluye la no violencia (ahimsa), la verdad (sathya), el no robar (astheya), el celibato (brahmacharya), y la no aceptación (aparigraha). Este es el significado usual que se le da al control de los sentidos o Yama, pero mi opinión es que realmente implica entregar el apego al cuerpo y a los sentidos. Como resultado de lo ilusorio, Dios o Brahman se manifiesta como toda la Creación. La aparición o manifestación tiene un propósito; tiene varias limitaciones. Aparenta estar en permanente movimiento, por ello

se lo llama mundo cambiante o samsara. Por ello, la entidad Dios se manifiesta en la forma del individuo (vyashti) y en la forma colectiva (samasthi) y engaña aún a los grandes eruditos o pandits.

Una sola Conciencia o chaitanya se manifiesta de diferentes maneras en la multiplicidad. Por ello, hablamos de lo particular y de lo colectivo como una colección de los particulares. Lo particular (vyashti) es una sobre imposición en Dios, como ver una serpiente sobre la soga, un lago sobre el espejismo. Cada uno de los tres cuerpos, el burdo o sthoola, el sutil o sukshma o el causal o karana son una sobre imposición sobre el conocedor de Dios, que es Brahman. Decir que algo es real o irreal no es correcto; simplemente es no verdad o mithya. El hombre ignorante atrapado en las redes de esta ilusión cree que el mundo cambiante o samsara es eterno y fuente de felicidad.

Al identificarse erróneamente con el cuerpo, la humanidad sufre en las redes del apego hacia su madre, padre, cónyuge, hijos, parientes y amigos. No logran realizar (a través de la contemplación constante en Dios con las características del sat-chit-ananda) mediante la discriminación incesante entre lo eterno y lo temporal, mediante asociaciones con los buenos y el servicio hacia los sabios, a través de la purificación del intelecto de que no son ni el cuerpo ni los sentidos, de que son Dios (el sostén del cuerpo y todo lo demás). El intelecto al establecerse en la conciencia es la real renuncia o entrega (vairagya) del cuerpo y de los sentidos, implícito en la frase control de los sentidos (yama) dentro del sendero del conocimiento (jnana yoga).

La alegría en tiempos de buena fortuna y tristeza en tiempos de calamidades, creer erróneamente que el dolor del cuerpo y de los sentidos es de uno mismo : actitudes y sentimientos de dualidad deben ser sobrepuestas. Paso a paso, la identificación con el cuerpo y los sentidos deben ser entregados. He aquí la señal de la adquisición de componentes en el control de los sentidos. Son, de verdad, la fundación misma del camino del conocimiento (jnana yoga).

Segundo Paso : Control de las Pasiones (niyama)

Niyama significa pureza, estando siempre lleno de alegría y comprometido en penitencia , o morando en el nombre de Dios (thapas o japam). Esto es establecido en el raja yoga. La pureza o soucha, el contento o santosha, la austeridad o thapas, el estudio de textos sagrados o swadhyaya, la entrega a Dios o Eswarapranidham; todas ellas componen el niyama.

En breve, el niyama es la condición de amor permanente por Dios, en todo momento y bajo todas las circunstancias.. El Narada Bhakthi Sutra explica que “el niyama es la forma mas alta del Amor”. Solamente cuando el Amor constante hacia el Absoluto es realizado es cuando se obtiene la pureza, el contento, la austeridad, el estudio y la entrega a Dios mencionado en el raja yoga.

Cuando el control de los sentidos es alcanzado, la bienaventuranza (ananda) y la paz (santhi) se convierten en posesión del hombre mediante la única fuente, el Creador (sat chit ananda).

La paz y la bienaventuranza no se derivan de la aridez de los objetos mundanos o materiales. El es la dulzura (rasovai sah), Dios es bienaventuranza (ananda vai Brahman), aseveran los Upanishad. Es en y mediante Dios que el mundo material es imbuido con las más pequeña fracción de alegría. Sin el Dios que sostiene la base, quien es la más completa y repleta dulzura y alegría, esta microscópica apariencia no podría ser tan llena de dulzura y alegría al mundano. Sería terriblemente amarga sin el néctar o rasa. Para la dulzura ínfima que proveen los objetos materiales, el océano de néctar es la fuente y la causa. Permanecer cerca de conocedores de Dios, hablar con

ellos acerca de la naturaleza de lo Supremo con un espíritu de humildad y diligencia, empujándonos a realizar la Realidad, con Amor incondicional hacia el Señor- estas son las características establecidos en el niyama. Dichos parangones espirituales no se verán afectados por halagos o calumnias, el viento o la lluvia, por el honor ni el deshonor; ellos caminarán por el camino de la liberación de todo apego excepto por el único objetivo de realizar la bienaventuranza de la unión con Dios o Brahman.

Aquel que ha arribado al nivel del control de las emociones y de los impulsos (niyama) estará listo para sacrificarlo todo por adquirir el conocimiento real o jnana. Viajará cualquier distancia para escuchar una charla sobre Dios; obedecerá todas las instrucciones de los sabios; se apegará a aquellos que le enseñen el silencio de la ultra conciencia (chinmayananda) como si fueran sus amigos más íntimos; buscará toda forma de cumplir sus más íntimos anhelos. Estas son las características de alguien que ha alcanzado el niyama.

Tercer Paso: Postura Corporal (Asana)

El ideal es poder sentarse en una postura estable y quieta, sin temblar ni ladearse. Pero aunque uno se sentara duro como una roca, sin moverse y con las articulaciones trabadas, no podría llamarse asana. No es una señal de una buena asana. Asana significa estabilidad en el cuerpo físico y la alegría interna que surge del corazón. Cualquiera sea la postura adoptada por el aspirante espiritual, debe ser firme y cómoda. Es por ello que el gran Yogui Patanjali ha aconsejado una postura firme y cómoda (shira-sukham-aasanam). Explico esto de otra manera: ¿cuál sería la mejor postura, aquella que lleve al éxito en la búsqueda? Es aquella postura en la que uno es lo menos afectado posible por el mundo externo. Es la postura que surge de la práctica de una vida moral, meritoria en el mundo y de acuerdo al sendero de los Vedas. Es la falta de interés en temas que no nos conecten con Dios. Cuando alguien, cuyos modos no aprecian, se acerca a ustedes, no hay razón para encontrar falta en esa persona, ni tampoco hay necesidad de reírse de esa persona o mostrarle desprecio. Simplemente continúen su trabajo, sin ser afectados por la llegada de la persona.

Dejen que aquellos, cuyos modos ustedes no aprecian, sigan por su camino elegido. Déjenlos en paz. Esta es la actitud de no ser afectado (udaaseenabhava). Una vez que el amor por lo Absoluto brota en el aspirante, ésta será su actitud hacia todas las cosas mundanas.

Avanzando un poco más, uno debe pensar constantemente en el Creador (Brahma) y la realidad de la Creación (jagath). El Creador es permanente, la creación es de apariencia irreal (Brama sathyam, jagamithya). Eviten la camaradería con los malignos, y aún demasiada amistad con los buenos. Apegos de este tipo simplemente arrastrarán a uno hacia el sendero externo (pravrittimarga). Renuncien apegos a lo temporal, a aquello que está adornado con el nombre y la forma.

Una vez lograda la actitud de no verse afectado por lo externo (udaaseenatha) se obtendrá paz incommovible, autocontrol, pureza de mente. Tendrán la firmeza y estabilidad que proporcionan las posturas, o asanas.

El cuarto Paso: La Respiración, o pranayama

Pranayama significa control y regulación de la respiración. En el Yogasutra, esto está explicado como exhalación (rechaka), inhalación (pooraka) y la retención (kumbhaka), etc., que incluyen las distintas etapas del pranayama. Pero lo explico de esta manera: el control de la respiración es solo posible para aquello que consideran

todo el universo como irreal. Observamos adornos dorados de diferentes tipos y estilos. Todos están hechos del mismo metal, oro; aún así, hay quienes les gustan un estilo de ornamento, otros menos, pero nadie de forma igual. Nosotros mismos hemos acordado nombres a diferentes nombres y formas a aquellos artículos de acuerdo a las necesidades o modas pasajeras, gustos o rechazos. Pero estamos atados a la misma ilusión, que nos ata a todos a lo mismo. Cuando los objetos son manufacturados, cuando se usan, y cuando son fundidos hasta que sea una bola del mismo material, sigue siendo oro. ¿Verdad?

Así, muchos nombres y formas desaparecen y reaparecen en el mundo, surgen, se destruyen, pero aquello que es el substrato subyacente, lo eterno, persisten y a través de todo esto y permanece eterno. Así como las formas múltiples crean falsedad y crean sensaciones de amor y odio, así también, estos nombres y formas engañan y crean apegos. Hacen que creamos que son la fuente de alegría. Pero acaso ¿no dicen los Vedas (Sruthis) que el universo es solamente Dios, sin origen, sin final, sin impurezas, eternamente puro? Los Vedas declaran que los ornamentos pasan a través de distintas etapas, y que el oro solo es eterno, real y verdadero. Por ello, deben tomar todo como si fuera Dios, y Dios solamente. Convéznase que todas las apariencias son el producto de la falsedad (Maya), y practiquen siempre aquella forma de discriminación, desplieguen gran interés en conocer la realidad, y estén siempre alerta para reconocer la verdad que todo es Dios.

En la etapa de lo ilusorio, el mundo aparece como real y Dios aparece como ALGO SIN SENTIDO. Pero una vez en la etapa de claridad intelectual, el mundo cambiante (jagath) es tomada en el verdadero sentido como irreal. El hada de la ilusión se apodera de uno con sus encantos y sus flechas de falsedad y engaños. Solamente alguien con visión del Dios Universal podrá escapar de sus argucias. Tal persona sabe en verdad que los nombres y las formas surgen y después de un tiempo, desaparecen. En el Bhagavad Gita, es dicho:” Estas, O hijo de Bharath, aparecen en el medio solamente” (11-28). El mundo está sujeto a evolución e involución. Para comprenderlo, uno no debe esperar hasta el fin del mundo; es suficiente corregir el ángulo de la visión. Es el portal hacia el conocimiento real. Es el verdadero control de la respiración: la conciencia de que el mundo es falso (mithya).

El maestro de la respiración más genuino (pranayama) imaginará al mundo como letras escritas en lápiz muchos años atrás, sin nitidez, neblinoso. Sabiendo que Dios es todo esto, siempre estará sujeto hacia el ambiente, sin importar cuan fascinante pueda ser. Las ganancias, la riqueza, la pobreza-todo es irreal, sin valor, no merece la pena. Esa convicción es la mejor indicación del control de la respiración (pranayama).

Quinto Paso: Retracción de los Sentidos (prathyaharam)

La lengua degusta; los ojos ven; los oídos oyen; la piel percibe; y la nariz, huele. Pareciera que cada sentido actúa como si tuviera vida propia. Cada sentido debe ser removido de los objetos externos y vuelto hacia la conciencia interna mental o la inteligencia llamado chitta. Este proceso se llama prathyahara por Sri Patanjali en su Yoga Sutra. Sin embargo, lo definiré de otra manera.

La actividad interna de la inteligencia o de la mente (chitta), es decir, el permanente observar de la mente, la fuerza directiva de los sentidos, es el verdadero sentido del prathyahara. Solamente cuando la mente se da cuenta que todo proviene de la falsedad y es mantenido por la falsedad es que retraerá sus sensores del mundo sensorial y renunciará su actitud egoísta. La naturaleza de la mente es la de vacilar y dudar y revolotear en su búsqueda de felicidad y paz. Cuando sabe que las cosas que ha

perseguido son transitorias y sin sentido, se avergonzará y se desilusionará. Entonces, comienza a iluminar la conciencia y clarificarla.

El aspirante que haya alcanzado esta etapa observará el mundo exterior como si fuera una gran comedia. Su mirada interior le dará tal alegría y contento que se arrepentirá por todo el tiempo perdido en actividades externas y la búsqueda de alegrías sensoriales. La visión recta, filosa, unívoca de la mente hacia Dios (Atma) será el verdadero pratyahara.

Sexto paso: Concentración (Dharana)

Patanjali ha explicado que cuando la mente (chitta) es fijado en un solo lugar, es llamado concentración (dhaarana). Yo personalmente diría que significa más que una actitud sin distracciones de la mente, es su carácter sin vacilación. Cuando la mente renuncia a su apego a los objetos externos, cuando es saturado con arrepentimiento por errores pasados, con remordimiento, renuncia y comprensión, cuando promueve directamente el desarrollo de la mente y del corazón; es entonces que está en condiciones de unirse a lo Ideal. Contempla solamente lo Ideal. Tal atención fija es lo que se quiere decir con concentración (dhaarana).

Sin importar adonde quiera que vaya la mente, deben instruirle de buscar a Dios allí. Ya sean ideas o imágenes, deben dar precisas instrucciones de encontrar solamente a Dios en aquellas creaciones mentales.

Traten a vuestra mente o chitta como si fuera un niño. Debe ser criado, entrenado a tornarse más y más sabio, ser guiado por los buenos caminos, ser conciente que los objetos que son observables son productos de la propia ilusión, quítenle sus miedos y fobias, y háganlo focalizar sobre el objetivo solamente. Nunca fuerzan a la mente, así cederá fácilmente a la ternura y el entrenamiento paciente. Corrijan sus desvaríos mediante la actitud de entrega. Destruyan su ignorancia (ajnan) mediante la instrucción del conocimiento que viene del alma (Atma). Fortalezcan el interés inherente en ella para realizar a Dios; que renuncie a la atracción hacia lo evanescente y los espejismos creados por la fantasía y los caprichos; vuelquen su rostro hacia adentro, lejos del mundo externo. Así, la concentración (dharana) puede ser firmemente establecido. En las etapas de desvelo y sueño, así como también en las etapas de elucubraciones de la mente y el armado de imágenes coloridas por la imaginación, la mente debe ser vigilada y entrenada. Debe ser obligada a fluir de manera puntual y unidireccional como agua de una escluda, hacia Dios, y solamente hacia Dios. Esto es verdadera concentración (dharana).

Séptimo Paso: Meditación (dhyana)

El conocimiento o jnana fluye en una sola dirección durante la meditación o dhyana. Ya he descrito más arriba sus diversas características. De hecho, la meditación es el flujo ininterrumpido de la conciencia en el conocimiento real, la conciencia así se convierte en la forma de Dios o jnanaswarupa. Todo esto es Dios. El océano de néctar o amrita es néctar en todas partes. Ya sea en el aljibe o en el río, el agua de mar es agua. Así cuando todo es Dios, todo es la misma esencia que aparece de muchas formas y nombre múltiples. El espacio o akasa también se encuentra adentro y afuera de una vasija; es el mismo espacio pero aparece de dos formas, espacio interior y espacio exterior. Dios también se manifiesta en varios cuerpos con sus características individuales, y aun así es Uno, y Uno solamente. Como el espacio de adentro de la vasija es la misma que la de afuera. Experimentar al Único Dios, evitando los

sentimientos de diferencia y distinción-esta es la verdadera señal de la meditación, la esencia de la experiencia de meditar, sin importar las diferencias entre cada individuo.

Octavo Paso: Completa Conciencia (Samadhi)

Cuando la forma es ignorada y se siente únicamente el significado, esto es completa conciencia (samadhi). Esta es la opinión de Patanjali, reverenciado yogui. Esto puede ser explicado de otra manera. Cuando el meditador se olvida de si mismo y del hecho que está practicando meditación, entonces se convierte en conciencia completa o samadhi. Esto es, cuando se funde en aquello en lo que medita, entra en un nivel llamado samadhi. La meditación es completada, convirtiéndose en completa y total, y en completa conciencia o samadhi. La meditación es esforzada y cumplida con esfuerzo, pero la completa conciencia se logra sin esfuerzo alguno. Es la culminación de la disciplina de los ocho pasos o ashtanga.

Samdhi es de dos tipos o clases, con actividad mental (savikalpa), y sin actividad mental (nirvikalpa). Cuando se realiza que el conocedor es Dios (Brahman) el saber y aquello a ser sabido también son Dios. Es allí cuando cesa la actividad mental o vikalpa, y se convierte en samadhi nirvikalpa o sin actividad mental.

La completa conciencia es el océano hacia al cual fluyen todas las disciplinas espirituales. Los siete ríos del yama, niyama, asana, pranayama, prathyahara, dharana y dhyana todos encuentran su consumación en ella. Cada trazo de nombre y forma desaparecen en este océano. Aquel que sirve y aquel que recibe ese servicio, aquel que medita y aquel en quien se medita-toda dualidad es disuelta y destruída. Uno no experimentar ni siquiera la experiencia, es decir, uno no será conciente de que está experimentando. Uno es lo Unico, nada más- eso será completa conciencia. Si existiere otra cosa, no sería conciencia completa. Es como un sueño, una fantasía, una visión pasajera como mucho. La conciencia completa o samadhi no puede admitir otra cosa que no sea Dios o Brahman.

Concentración y Meditación

(Discurso a los estudiantes de la Universidad Sathya Sai el 29 de Junio, 1989)

¿Cuál es la forma apropiada para meditar? El primer paso es la concentración o dharana. Doce concentraciones equivalen a una meditación o dhyana. Doce meditaciones equivalen a un samadhi o completa conciencia. Dharana es la vista concentrada y fija durante 12 segundos. Deberán mirar a un objeto, una flama, una imagen, o a una pequeña escultura durante 12 segundos en total concentración, sin siquiera parpadear.

Practicar dharana es la preparación para la meditación o dhyana. La duración del dhyana es de 12 dharanas. Esto es que debe durar 12 x 12 o 144 segundos, o 2 minutos 24 segundos. La meditación no involucra sentarse en postura durante horas. Una adecuada meditación no debería durar más de 2 minutos y 24 segundos. Una vez que la concentración ha sido practicada es que uno podrá efectuar la meditación apropiadamente.

Doce meditaciones equivalen a un samadhi. Esto implica 144 x 12 segundos, o 28 minutos y 48 segundos, mucho menos que una hora. Si el samadhi llegara a durar más que esto, podría ser fatal.

Los yoguis practicaban esta disciplina. Si desean proceder correctamente en la práctica de estas disciplinas, deberán comenzar con la concentración por 12 segundos

por día de ahora en más. Esto es muy importante para estudiantes. En el pasado, los yoguis como Aurobindo y Ramana Maharshi practicaban esta disciplina. Ramana Maharshi subía a la terraza y se concentraba en una estrella determinada durante 12 segundos.

Existe un método interno para practicar concentración. Cuando cierren los ojos, un pequeño punto oscuro aparece en su ojo interno. Concéntrense en este punto durante 12 segundos sin dejarlo ir. Así, el poder de la meditación puede ser desarrollado. En ese estado, la mente es quieta y estable. Continuando con esta práctica de la concentración, desarrollarán la capacidad de meditar durante 2 minutos 24 segundos. Continuando así en la meditación desarrollarán la capacidad de estar en un estado de conciencia completa durante 28 minutos 48 segundos.

Cual es el significado interno de samadhi? No es un estado de inconciencia o un nivel de supra conciencia. Nada de eso. Eso es solo histeria. El significado correcto de samadhi es la ecuanimidad, el estado donde la mente ha logrado la ecuanimidad. Ya sea en placer o dolor, la calumnia o la alabanza, ganancias o pérdidas, frío o calor, el poder mantener la ecuanimidad es samadhi. Este es el verdadero fruto de la meditación. Este es en verdad un día sagrado, el día en el que pueden comenzar su práctica yóguica, que les permitirá agudizar la mente y desarrollar el intelecto. Hasta ahora jamás había revelado un conocimiento de estas características.

La meditación es un proceso extremadamente fácil. El simple sentarse en la postura adecuada no podrá ser llamada meditación. Para mantener la calma y la paciencia durante la meditación, sin ser afectado por elementos que distraen como un mosquito sentado en vuestra nariz, es esencial practicar la concentración. Mediante la concentración, el control de los sentidos puede ser logrado y la pureza de la mente podrá ser alcanzada. Mediante la pureza de la mente es cuando la Divinidad es experimentada.

El Bhagavad Gita en el Cap 12 expone la importancia de la paz. La meditación actualmente es limitada a la sala de adoración. O puja. Ni bien uno emerge de tal sala, uno se llena de todo tipo de agitaciones mentales. Así es declarado:” de estar establecida en el yoga en todo momento”. Esto no conlleva renunciar a las responsabilidades que podamos tener en el mundo. Sigamos con sus estudios, cumplan con sus tareas, pero en todos vuestros asuntos y actividades, utilicen su poder de concentración. En el proceso lograrán desarrollar los poderes de la meditación. Meditación significa contemplación fija y sin desvíos. Meditación significa estar absorbido en el pensamiento. Debe estar centrado en un solo tema específico.

A través de la meditación, deben desarrollar el sentido de Unidad con la Divinidad. Practicar la meditación lleva a la cercanía con el Señor. La primera etapa es la contemplación incesante de la Divinidad. Piensen en el Señor en cualquier actividad que efectúen. Así lograrán la cercanía a Dios.

¡Estudiantes! Primero practiquen la concentración. ¿Cuándo deben hacerlo? El tiempo también tiene tres cualidades o gunas: balanceado, ecuánime (sathwas), sobre activo, apasionado (rajas) e inerte (thamas). La noche entre las 2000 y las 0400 son considerados horas tamásicas. Durante este período, hasta los animales y las aves duermen. Desde las 0800 hasta las 1600 se considera tiempo rajásico. Desde las 0400 hasta las 0800 se lo considera tiempo sátvico. Ya deben despertarse a esta hora de la mañana y llevar a cabo las disciplinas espirituales y comenzar sus estudios. Durante las horas de 0400 a las 0800 los sentidos estarán quietos. No necesitan bañarse y estimular los sentidos. Es sencillo concentrarse durante esas horas pacíficas. No duden en levantarse a las 0400. Despiértense a las 0400, lávense la cara para evitar la

somnolencia, y siéntense a meditar. Si observan esta disciplina, la meditación será fácil. Al atardecer, después de terminar sus clases y deportes en la escuela, alrededor de las 1800 horas, lávense la cara y siéntense a meditar al menos durante 5 minutos. Solamente precisan 2 minutos y 24 segundos para meditar, no precisan horas enteras. Practíquenla concentración y la meditación y experimenten los resultados. Su alegría, pureza e inteligencia serán potenciadas ilimitadamente.

SAI

(See Always Inside) mira **Siempre hAcia tu Interior**

Baba

Ser-Sat

Conciencia- Chit

Bienaventuranza-Ananda

(B) Atma

Sai Baba

Capítulo 6

La Práctica del “Quien Soy Yo”

Toda agitación cesará en el momento en que uno inquiere: “¿Quien soy yo”? Esta era la práctica espiritual o sadhana que Ramana Maharshi adquirió y enseñó a sus discípulos. Es también la más fácil de las disciplinas. Sai Baba

El propósito de la práctica espiritual o sadhana es la de entrenar la mente (1) para desviar la atención de lo observado hacia el observador, de la apariencia hacia la realidad, de lo temporal hacia lo permanente. Involucra persuadir a la mente en focalizarse en la Fuente u Origen aquello que es percibido y permanecer en la quietud-libre-de-pensamientos durante lapsos de tiempo cada vez mayor. Llegará un momento en el que se disolverá en el Origen y se convierte en completa conciencia para así experimentar la unicidad con el Origen.

El Propósito

El propósito de la práctica “Quien soy yo” es la de reprogramar la mente para despertar del sueño vitalicio (falta de percepción si así lo desean) de ser una entidad separada llamada X (insertar cualquier nombre aquí) y realizar la verdadera identidad. La implicancia de la palabra Yo, que utilizamos tan frecuentemente, es una gota del infinito océano de sat-chit-ananda, que se encuentra dentro del cuerpo inerte (ver figs. 2.2 y 2.3) y lo hace vital (lleno de vida, permitiéndole respirar, pensar, actuar). Es una falla en la percepción creado por condicionamientos erróneos que recibimos desde nuestro nacimiento que la palabra yo refiere al cuerpo llamado X, un simple recipiente temporal de una gota en el infinito océano de sat-chit-ananda. La falla en la percepción se llama ego. Debemos liberarnos de esa falla en la percepción y SER quienes realmente somos. Entonces, liberarme de mi mismo, es el objetivo de la práctica del “Quien soy Yo”.

La esencia de la técnica de “quien soy yo” es: suave pero persistentemente entrenar la mente para fluctuar su atención durante lapsos incrementales de tiempo de los pensamientos, sobre sus habituales posturas del mundo exterior y centrarlo en el verdadero Yo, explicado en el Capítulo 2. El verdadero yo es “parte del todo”. El todo aparece como el vacío pero pulsa con sat-chit-ananda invisible en la que el universo visible flota.

Durante las horas de vigilia, nuestra mente constantemente salta de un pensamiento al otro, pero el tema central de cada pensamiento es Yo o mí o mío. Tenemos pensamientos incontables. Debemos saber de la clasificación de la mente explicada por Swami. La mente común se encuentra en el límite inferior y nos limita el usar nuestra mente tan solo entre un 1% y un 10% de su pleno potencial. El propósito de la sadhana es la de disolver la mente ordinaria dentro de su origen y convertirse en la Supra mente.

<p>Mente Suprema Mente Intuitiva Mente Iluminada Mente Superior Supra Mente Mente Ordinaria</p>
--

Los pensamientos surgen de los recuerdos de un pasado muerto o de proyectos, planes, esperanzas, y temores en el futuro aún por nacer. El presente, momentos pasajeros entre pensamientos, hacia el no-pensar. Invariablemente, nuestros pensamientos se

relacionan con los siguientes, no en el orden de la lista pero con saltos azarosos de un tema al otro con frecuencia acelerada:

Remordimientos por oportunidades perdidas relacionados con la profesión, riquezas, placeres, poder, prestigio, reconocimiento y ensueños relacionados con “ lo que pudo haber sido”, recuerdos de personas, lugares, y eventos-algunos felices, otros que avivan el enojo, la desilusión, y la angustia; imaginaciones de gente que nos han apoyado, lastimado, traicionado, o que nos hayan tratado mal, practicando argumentos, conversaciones, planeando, manejando conflictos existentes, fricciones en el lugar de trabajo, en la familia, con amigos y adversarios, soñando castillos en el aire acerca del futuro y muchos otros pensamientos acerca de Yo, de mí y lo mío.

Así nos perdemos de focalizar la mente en la única realidad del tiempo, el presente tanpreciado. El presente es la quietud del no-pensar. Debemos entrenar la mente para SER sin los pensamientos.

Es importante notar que la característica esencial de los pensamientos es el Yo. Por ello es que el pensamiento-Yo es el pensamiento raíz o el pensamiento sostén de los cuales los demás pensamientos se nutren. El diagrama 6.1 lo indica. El pensamiento Yo es llamado ego o Yoico.

El ego es un fenómeno que ocurre cuando nos focalizamos nuestra atención en las cosas que percibimos con nuestros sentidos-el mundo externo.

La manera de liberarnos del ego es la de hacer que nuestra atención gire internamente sobre el observador-el verdadero yo, esto es llamado Atma Vichar o el sadhana de “Quien soy Yo”.

En tiempos remotos, cuando un aspirante espiritual se aproximaba a un gurú o maestro, era sometido a una prueba iniciativa que podía durar varios años. Si el gurú, luego de evaluar los vasanas y los samskaras (tendencias internas) además de la sinceridad y la determinación del aspirante, sentía que tenía potencial para crecer, era aceptado como discípulo. Luego seguían doce años de estudios y práctica para alcanzar el nivel de pureza y comprensión para aprehender la unidad subyacente en todo y todos. Cuando se hacía merecedor de la gracia del gurú, la experiencia de la realidad llegaba inmediatamente. El período de tiempo total sumado era muy similar al que requiere un diploma universitario de la actualidad. Hoy Sai Baba nos guía para extender ese período a toda una vida al tomar nota de su consejo: “Comiencen temprano, caminen despacio y arriben sanos y salvos”. Es por eso que pasa gran parte de su tiempo terrenal con los estudiantes.

¿Qué es el Ego?

Nombre / Mente

Manifestación / Deseo

**Forma /
Pensamientos**



Camino del

La Técnica

La práctica del “Quién soy yo?” involucra una sencilla técnica, delineada más abajo. Sería útil para un aspirante estudiar y asimilar los contenidos de la mina de oro titulada “Sadhana, el sendero interno” (El sendero interno es diagramado en la Fig.6.3) Es una compilación de importantes lineamientos delineados por Sai Baba acerca de las distintas facetas del sadhana. Además sugiero leer otros títulos de libros enumerados al final de este libro. Le ayudarán, amigo lector, a armar su propia estructura de sadhana, aquella más apropiada para su temperamento, tiempo disponible, y voluntad para llevar a cabo su práctica rigurosa. Un cronograma bien estructurado es esencial a los fines de realizar un esfuerzo sin vacilar. Siempre es bueno recordar las palabras de Sai Baba:

Solo mediante el sadhana es que los secretos de la mente y la materia pueden ser conocidos, asimilados y utilizados para el propio beneficio. En el Viveka Chudamani, Sankara dice: “ Si existieren tesoros (nikshepa) escondidos en la entraña misma de la tierra, deben ser traídos a la superficie, el solo llamarlos no alcanzará. Deben saber exactamente su ubicación, mediante el consejo de expertos; deberán excavar en el lugar exacto, remover rocas y piedras y escombros, deberán tomarlo y llevarlo hasta la superficie. “Así, la esencia del ser debe ser aprendida primero

mediante la instrucción de un conocedor de Brahman; el proceso de contemplación, meditación, y la práctica determinada deben ser llevadas a cabo.

Somos afortunados de contar con nosotros a Brahman mismo, y no solo a un conocedor de Brahman, encarnado como Sai Baba, para guiarnos. El famoso poeta sufí Jalaludin Rumi remarcó esto mismo cuando dijo:” quien hiciere el trayecto (del camino espiritual) sin un guía precisará doscientos años para una viaje de dos días.”

El procedimiento adecuado para `practicar “Quien soy Yo” es detallado así:

Es preferible iniciar el esfuerzo con tres sesiones diarias – temprano por la mañana, el mediodía y al atardecer. Aquellos más ocupados podrán efectuar dos sesiones.

Siéntese en la postura tradicional de meditación. Es esencial hacerlo al menos al principio. Una vez que la mente este algo entrenada podrá practicarse en cualquier postura.

Comience cantando el Pranava Om. Luego recite uno o dos plegarias o versos espirituales. Por ejemplo, si recita el Gayatri mantra, hágalo lentamente y aprehendiendo el significado de las palabras. Sai Baba nos recuerda acerca de la descripción de Dios como sadguru o maestro (Capítulo 2). Muchos aspirantes lo usan.

Luego diríjase a su mente con estas líneas (cada uno deberá trabajar con las palabras que le sean más cómodas):

O mente, debemos alcanzar el objetivo de experimentar el “Yo soy Yo”.

¿Quien soy Yo?

El error actual en la percepción es que Yo soy el cuerpo llamado X. Pero el cuerpo es inerte y no puede respirar o pensar por sí mismo.

Es hecho conciente por la conexión con el océano sat-chit-ananda que está alrededor del cuerpo y es en cada célula. Es la gota del océano dentro del cuerpo inerte que le permite respirar y pensar, ojos para ver, oídos para oír, etc.

Este océano de sat-chit-ananda es Yo soy.

O mente, cambia tu atención del mundo externo que genera todo tipo de pensamientos hacia la calma del corazón espiritual, el centro de conexión entre el cuerpo inerte y el océano de sat-chit-ananda (ver Fig. 6.3) Permanece allí en la quietud-sin-pensamientos, que es la naturaleza del omnipresente, omnipotente y omnisciente sat chit ananda. Simplemente debes SER.

Si surgiere un pensamiento que altera el silencio de la mente, inmediatamente, y con ternura, guíalo de vuelta diciendo:

Pregunten “Quien es al que le surgen estos pensamientos?”

La respuesta será, obviamente, “a mi”, queriendo decir el cuerpo Yo.

Luego haga la pregunta “¿Quién soy yo?” y guíelo a SER en la quietud –sin-pensamientos. Repita esto cada vez que surja un pensamiento. Lentamente la velocidad con la que surgen los pensamientos irá decreciendo.

El estado de quietud –sin-pensamientos de la mente debe ser prolongado mediante la práctica, práctica, práctica. Deberá alcanzar un nivel en el que podrá aquietar la mente en cualquier momento, cualquier lugar y aún así permanecer en la quietud-libre-de-pensamientos. Luego viene una etapa, explicada por Swami: “La persona en la meditación se olvida de sí mismo y del hecho de que está meditando”. La persona entonces estará lista para la Gracia final de Swami para experimentar el “Yo soy yo”, todo es Uno.

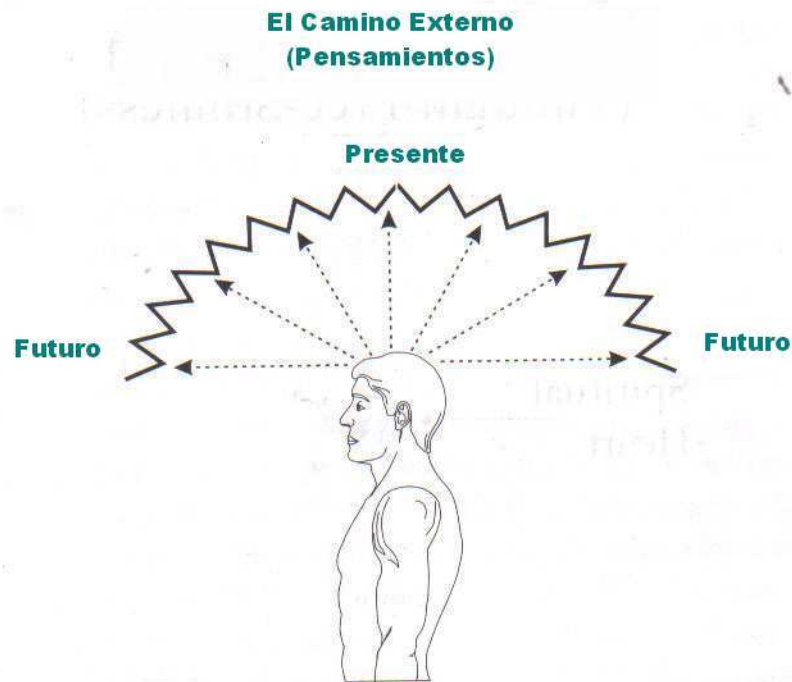
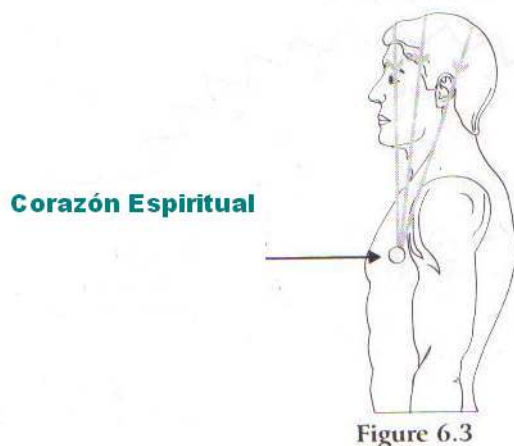


Figure 6.2

Las Líneas quebradas saliendo de la cabeza son pensamientos, haciendo saltos permanentes

El Sendero Interno (La Quietud-sin-Pensamientos)



Las líneas firmes indican la atención de la mente en 180 grados hacia el interior y focalizado en el corazón espiritual (hridayam) que es el centro de conexión entre el cuerpo inerte y el océano de sat-chit-ananda. La mente debe ser entrenada para cambiar la perspectiva desde los paisajes externos hacia el corazón espiritual, y permanecer concentrado en la quietud-sin-pensamientos durante períodos de tiempo cada vez mayores.

En los primeros pasos, sugiero que se realice esta práctica durante 10 minutos. De a poco aumentar los períodos de tiempo a medida que los intentos de la mente por quebrar la quietud-sin-pensamientos se tornen cada vez menos. A lo largo de varios meses (el tiempo varía según las personas) se deberá alcanzar el nivel donde es posible estar en la quietud-sin-pensamientos durante 30 minutos en una sola sesión. Luego llegará una etapa en el que cada uno realizará esta práctica a cada oportunidad que se presente.

Mediante la práctica prolongada, la conciencia de la propia realidad crece, y de a poco las tendencias internas (vasanas y samskaras) se vaporizarán (2). La fuerte sujeción de los Amos (ver Cap 2) de a poco se irá debilitando; y logrará relacionarse mejor con la gente, siendo mas desapegado y más contento. El poder de la mente de residir en su fuente se incrementará. Los senderos externos e internos son diagramados en las Figuras . Los pensamientos siempre se relacionan con el pasado o con proyecciones, y temores acerca del futuro aún por venir. El presente no tiene pensamientos.

Una vez iniciados en este sadhana, es asombroso sentir cómo Swami nos ayuda. Su guía llega todo momento, a veces por su intervención directa, más frecuentemente al enseñarnos las páginas adecuadas de Sus libros, otras veces mediante hermanos y hermanas Sai. Pero Su guía siempre llega.

(2) Todo ha sido resumido por Sri Ramana Maharshi “Si la mente se torna introvertida mediante la indagación acerca del origen de aham-vritti (pensamiento Yoico, ego o Yo). La luz del Ser cae sobre los vasanas y produce el reflejo de lo que llamamos mente. Cuando los vasanas desaparecen, la mente también desaparece, siendo absorbido por la luz de la única realidad, el Hridayam (el corazón espiritual)

Un ejemplo de cómo sai baba guía a los aspirantes genuinos es la de un docente de un país de Asia Occidental. Devoto musulmán, bien versado en los más altos valores del Islam. Lo llamaremos Haji.

Haji es un erudito, un poeta. En busca de la Verdad Suprema, incluso con estudiantes férreos y admiradores en su país. Además trabaja con mediums seleccionados en trance para comunicarse con conciencias superiores. Pero es mejor que él mismo relate su historia:

“Una noche tuve un sueño en el que estaba sentado en el suelo en una habitación bien iluminada. Enfrente mío, a unos 5 metros, otro hombre estaba sentado como yo. Con su mano me indico que me acercara. Lo hice y cuando estaba a unos 3 metros de él nuevamente me indico que me acercara. Así lo hice y siguió indicándome y yo seguía acercándome. Nuestras rodillas casi se tocaban y fue entonces que me desperté.

Me pregunté quién habrá sido esa persona. Me pareció que era de la India por sus rasgos físicos, pero no estaba seguro. El poder que emanaban sus ojos era tal que la intensidad de su imagen en mi mente aumentaba día a día. Luego de un mes fui a una tienda de libros y me quedé fascinado con un libro. En la tapa del libro estaba la imagen de la persona de mi sueño. Al observarlo de cerca lo comencé a leer. Era acerca de Sai Baba. Me di cuenta que había algo muy especial acerca de esta persona, así que ahí mismo decidí viajar y conocerlo. Con unos pocos de mis estudiantes organizamos un viaje a Puttaparthi para una estadía de 10 días.

Todo funcionó a la perfección y llegamos a Puttaparthi según lo planeado. Sin embargo, al acercarnos a la oficina de acomodación y registro, nos informaron que esa misma mañana Swami había salido para Mysore, y se quedaría allí durante 10 días. Nos sorprendimos, y nos desilusionamos, pero decidimos registrarnos en el ashram en la habitación que nos asignaron. Luego de instalarnos y compartir una comida, hice que una médium que estaba con nosotros entrara en trance y se comunicara con Sai Baba. Cuando nos informó que ya estaba en comunicación de trance con Swami, le pedí que Le enviara un mensaje mío. El mensaje rezaba:” que clase de anfitrión eres. Me has invitado a venir hacia Ti, y al llegar, no estabas aquí. En mi país, no nos comportamos así. Si invitamos a alguien nos aseguramos de estar presentes para recibir al huésped.” Me callé unos momentos y luego le pregunté a la médium cuál era la respuesta de Swami. Ella contestó que la respuesta de Swami era que nos recibiría mañana a las 1500 horas. Me sentí aliviado. Pero cuando lo mencioné a la gente del ashram, ellos se rieron. Alegaron que Swami tenía un esquema de trabajo intenso en Mysore durante los 10 días siguientes, y de que no había forma de que llegara a las 1500 el día siguiente. Me quedé en silencio.

Al día siguiente, llevé al grupo a la zona del mandir antes de las 1500, y nos sentamos. Muchos se preguntaban porqué estábamos allí pero aceptaban nuestra devoción y continuaron con sus tareas. A las 1500 en punto, vimos gente correr alrededor nuestro. Me puse de pie y vi que un automóvil se acercaba al mandir. Cuando se detuvo, Sai Baba salió de ella y caminó directo a nosotros. Nos dio la bienvenida y mencionó que nos daría una entrevista la mañana siguiente.

Al día siguiente, estábamos en la sala de entrevistas, y desde entonces hemos progresado en nuestra búsqueda hacia la Verdad Suprema. Es increíble ver como Baba ayuda a cada uno de acuerdo a sus necesidades espirituales. Es increíble ver como toma la carga y preocupaciones de cada uno, una vez que te entregas a El.”

Para un progreso rápido, uno debe planear un cronograma para combinar el esfuerzo entre senderos de trabajo, adoración y sabiduría. No existen dos personas que tienen la misma combinación, pero en las palabras de Swami de 1961:” La música de todos los transmisores del mundo están en todas partes, y si desean escucharlas, procuren una radio, averigüen la frecuencia y sintonícenla. La llave de la liberación debe ser forjada, fundida y limada según cada aspirante. No puede ser obsequiada en un momento mediante una sola palabra. Si Ramakrishna mismo (3) la buscó durante años de angustia inexplicable, porqué creemos que podemos tomar un atajo? Nadie puede pasar diciendo “Tómalo”. La flor debe entregar su fruto, y el fruto debe crecer, madurar, para luego caer.”

John se dio cuenta que la espiritualidad era un proceso serio, y tenía que elaborar un programa adecuado a su temperamento. Lo guió los consejos de Swami: “Descubran por si mismos su grado de nivel espiritual, a qué clase se integrarían en la escuela. Luego tomen la decisión de seguir de una clase a la siguiente superior. Cuídense del orgullo de la riqueza, del nivel de educación, de su posición social, que los arrastra al egoísmo. No busquen la falta en los demás, sino las propias. Sean felices. Cuando prosperen, compartan su alegría con todos.” Diligentemente leyó los Vahinis y los mensajes de Sathya Sai, particularmente los volúmenes 1-4, vertientes de oro espiritual. El libro Sadhana, el sendero interno, lo acompañó siempre. Las siguientes palabras de Baba, en 1961, lo inspiraron para desarrollar una práctica de 5 puntos:

Despacio y seguro! Que ese sea su lema! Adhieran a una rutina regular, un cronograma, así como el doctor receta una cantidad determinada de un remedio y les advierte que menos que eso sería poco efectiva y si la ingesta fuera mayor a la recetada sería dañina, también deberán tener límites a su práctica espiritual. No se sobre exijan, tampoco los hagan de manera casual. Los médicos advierten sobre la hora del día y la cantidad de veces el remedio debe ser repetido, ya que el acto de repetir debe ser reforzado. Así deben repetir el nombre o japa y meditar a intervalos regulares.

Luego de algunos ensayos, cambiar cosas aquí y allá, John recuerda su experiencia.” Lento pero seguro, Swami me guió (me dijo “este cuerpo”) para trabajar mi sadhana de los 5 puntos. Comienzo el día recordándose lo siguiente y luego paso el día practicándolo lo más que puedo. Brevemente, se dice a sí mismo.

Mi objetivo: de ser merecedor de la gracia de Swami para experimentar Yo soy Yo; la palabra yo habla del océano del sat chit ananda.

Metodología: remover el error de que la palabra Yo habla del cuerpo inerte llamado John.

Técnica: Si yo no soy el cuerpo llamado John, entonces “quien soy yo? Soy una parte inseparable de este océano de sat chit ananda, que hace conciente al cuerpo inerte, y se convierte en el verdadero yo. Debo pasar el día practicando el sadhana de los cinco puntos para que la mente esté conciente siempre que las funciones de los sentidos y el cerebro son posibles por el verdadero yo.

Primero: Repetir el nombre: “ Sai” al inhalar y “Ram” al exhalar. El propósito es la de pensar permanentemente en el verdadero yo dentro del cuerpo, el Yo que hace que el cuerpo inerte repita el Nombre.

Segundo. Sean conscientes de que todo lo que perciben los sentidos es una combinación de energía y conciencia (sat y chit) (5),.

Tercero: Al menos tres sesiones de auto indagación.

Cuarto: Practicar la entrega en el trabajo; comprometerme de lleno, pero con total desapego sin ansiar una recompensa o temiendo al fracaso. El hacedor no es el cuerpo inerte John, el hacedor es el verdadero yo dentro del cuerpo y lo hace consciente (ver la explicación de thyaga más abajo) SI interactúo con gente no utilizar las palabras Yo, mi o mío.

Quinto: Practicar la pureza en pensamiento, palabra y acción. No debe haber trazo alguno de motivo de ganancia en lo que pienso, digo y hago ya que el cuerpo es meramente un instrumento del verdadero hacedor, sat chit ananda, que no tiene motivos. Simplemente es.

Propósito: El propósito de las sesiones formales es la de reprogramar la mente removiéndola de su deambular incesante por el mundo externo y colocarla dentro del cuerpo, donde reside el océano de sat-chit-ananda en cada célula. La conexión del cuerpo inerte con el Yo verdadero lo hace consciente. Luego recuerda a la mente la descripción del verdadero Yo contemplando lentamente el significado de las palabras del verso:” Brahmandam, Prama Sukhadam “ (Ver Capítulo 2. Luego de completar el verso, digan a la mente:” O mente, medita en el corazón espiritual (ver Fig 6.3) que es el centro de conexión del cuerpo con el Yo real, y permanece concentrado en ella con la quietud-sin-pensamientos. Si la mente salta con un pensamiento, guiarlo nuevamente hacia el corazón espiritual (tal como se explica más arriba).

Hubo ocasiones en que John no hizo el sadhana durante dos o tres semanas. Sin descorazonarse, reinició su práctica con renovado vigor. Agrega, “ Estoy mucho más feliz de lo que jamás estuve, y a medida que progreso en liberarme de mí mismo, mi felicidad aumenta”.

Para llevar un control sobre sus esfuerzos y para disciplinarse, John desarrolló un diario, que lleva en su bolsillo., Coloca datos cuando lo necesita, y al anochecer evalúa su esfuerzo y se da una nota. Cada dos meses, eleva el nivel requerido para lograr un esfuerzo extraordinario durante el día. Una página semanal de su diario (después de dos años de esfuerzo) es ofrecido más abajo, indicando datos de los primeros dos días.

	1	2	3	4	5
1	85, 15, 10, 30 = 140 O ⁷	85, 15, 20 = 120 A	30, 25, 15, 20 = 90 O	A	B
2	90, 10, 20, 40, 20 = 180 O	90, 30, 20, 10 = 150 A+	30, 30, 15, 15 = 90 O	B	A
3					
4					
5					
6					
7					

- O: Sobresaliente
A Arriba del Promedio
B Promedio
C Debajo del Promedio

La fórmula para la excelencia en el trabajo

La palabra thyaga nos asusta. Significa una combinación de sacrificio, entrega y renuncia. En realidad, el estudio cuidadoso del Capítulo 18 del Gita nos hace ver que es una fórmula para la excelencia en nuestros esfuerzos, cuyo requerimiento es la de entregar o sacrificar el deseo por la recompensa en nuestra acción o el temor a fallar. Un ejemplo: Un jugador de tenis está ante un partido crucial. Si permanentemente observa el cartel indicador con el puntaje (recompensa), lo más probable es que comience a hacer errores por pérdida en la concentración. Así, si el jugador pensare constantemente en el ranking y en su reputación en su mente perturbará su concentración. Pero si juega con los ojos fijos en la pelota y su mente concentrada en el juego, seguramente jugará el mejor juego que pueda con sus capacidades y habilidades. Thyaga, entonces, es una fórmula que brinda un toque de excelencia a toda tarea que tengamos a mano. Haciéndolo todo de manera perfecta. Es digno de ser ofrecido a Dios, quien es el verdadero hacedor.

La errónea interpretación de thyaga es ilustrada por una experiencia que tuvo Akbar de joven. Akbar era un activo alpinista, y cada verano llevaba grupos de estudiantes para largas caminatas y alpinismo en los Himalayas. En 1958 junto a un grupo llegó al Gangotri después de 5 días de caminar, en ruta a Gomukh, que es el lugar desde donde el sagrado río Ganges fluye desde un glaciar. Se hospedaron un par de días en Gangotri para organizarse para el tramo final de su travesía. Akbar llevó a unos pocos estudiantes interesados en lo espiritual a conocer santos que residían en tal sagrado lugar. Buscaban un santo que hablara inglés para así conversar más fácilmente. El administrador local los guió a una caverna donde residía un ex comandante de la Armada India, quien había renunciado al mundo y actualmente se dedicaba a la contemplación de Dios.

El grupo fue amablemente recibido por el marino, y le pidió a su asistente que preparara té caliente para compartir con el grupo. La conversación pronto se inclinó

hacia el pasado del marino. Habló de manera entusiasta sobre sus acciones en la Segunda Guerra Mundial y llegó al punto crucial de su charla. “Lo tenía todo, una plantación de 200 acres cubierto con árboles de mango en Gorakhpur, una mujer adorable, tres hijos que crecían bien, y una casa muy grande. Pero sentía que algo le faltaba a mi vida. Así que renuncié a todo (utilizando la palabra thyaga) y llegué hasta aquí para contemplar sobre Dios.”

Akbar en ese entonces era joven y algo irreverente. No le gustaba la charla egocéntrica de este hombre. Cuando este mencionó la thyaga de su mujer y sus hijos, Akbar intervino: “Señor, pero usted renunció o bien se escapó de sus obligaciones?”. El marino miró duramente a Akbar. Su rostro se tornó de color rojo con la ira. Se puso tenso y comenzó a insultar a Akbar. De un salto el hombre se puso de rodillas en el suelo para buscar algún objeto para arrojarle a Akbar. Sintiendo que había problemas, Akbar huyó de la caverna, seguido por sus estudiantes.

A veces, la verdad duele a los falsos, y los convierte en locos de ira. Obviamente Akbar había tocado un punto sensible en la psiquis del comandante marino. Lo verdadero a lo que debemos renunciar es a lo Yoico.

Sai Baba una vez articuló un famoso verso para guiarnos a imbuirnos de su espíritu. El Presidente de la India Venkataraman le había escrito una carta en Noviembre 1991 acerca del hospital de súper especialidades que se inauguraría el 23 de Noviembre de ese año. Baba explicó el contenido de esa carta a algunos estudiantes en la veranda del mandir en Prashanti Nilayam. De maneja resumida, el Presidente había escrito que la construcción del hospital de 5 meses (las obras se iniciaron en mayo de 1991) era un milagro en sí. El gobierno hubiera tardado al menos 5 años para un proyecto de tal magnitud. Luego de explicar la carta, Swami lo dobló y se dirigió a su habitación. Alguien que estaba sentado en el camino se paró y le sugirió a Swami que el proyecto sea convertido en un caso de estudio para los estudiantes del MBA (pos grado). Baba se detuvo, miró a su alrededor, y mirando al horizonte dijo: “ No por la gestión de empresas, sino”, y recitó el verso:

Na Karmaza, na prajaya, Djamena. Thyagenaikena amruthatwa manu

No por la acción, ni por la progenie, ni por las riquezas, pero solamente mediante el sacrificio es que la esencia inmortal puede ser alcanzada (8).

(8) En cualquier esfuerzo de altos ideales.

Entonces, thyaga (sacrificio) es una fórmula de excelencia en el trabajo con un profundo compromiso y a la vez con total desapego. Es desapego al trabajo, no del trabajo. Sai Baba es un modelo a seguir en esto mediante la más pequeña acción y el trabajo más ponderoso. Muchos hemos usado thyaga a través del tiempo como un justificativo de la inercia, desidia, y hablar en vez de hacer, y a veces huyendo de las responsabilidades.

Preguntas y Respuestas

Hemos llegado al punto en el que normalmente se realizan preguntas durante las charlas rutinarias del ashram, por aquellos que buscan el vuelo directo a la Divinidad.

Aquí presento algunas respuestas a sus preguntas. Pero es pertinente agregar que casi todas las respuestas provienen de la curiosidad intelectual de la mente. Nuestra experiencia es que los aspirantes genuinos comienzan a estudiar y a practicar temprano,

y ya no tienen más preguntas. Se vuelven concientes de la verdad de que si se esfuerzan podrán, en palabras de Baba, “ser amos de sus destinos”.

¿De qué manera es posible concentrar la mente en el corazón espiritual?

Actúen de acuerdo a las palabras de Baba: “Tomen nota de cuanta concentración se requiere para enhebrar una aguja. Los dedos deben ser firmes, los ojos fijos y mirando con claridad, la punta del hilo enlazado en punta, el ojo de la aguja mantenido inmóvil.

El santo sufí Al Shibli relataba:” Fui a ver a Nuri. Lo vi sentado en postura de meditación, de manera tan inmóvil que no se le movía ni un solo cabello. Le pregunté: “Donde aprendiste a tener tan profunda concentración?” Lo aprendí de un gato que esperaba cerca del agujero en la pared del ratón. El gato estaba mucho mas quieto que yo.”

¿Por qué no obtenemos realización instantánea, si Swami nos asegura siempre que “Ustedes son Dios”?

Escuchar y comprender una verdad es solamente el 10% del proceso. La experiencia, que requiere esfuerzo, es el otro noventa por ciento. Debemos purificar nuestra mente quemando las tendencias innatas y liberándonos de las garras de los amos que nos tienen esclavizados. No hay recetas instantáneas para lograrlo (ver Capítulos 4 y 5).

¿Cómo es que olvidamos de que somos Uno con Dios?

Existen dos elementos que oscurecen lo que Baba llama la catarata de la mente: el ego, y la sujeción de los amos en nuestras vidas (ver Cap.4)

¿Cuales son los pasos en la disciplina espiritual para salir de la conciencia física?

Los pasos son dilucidados en los Capítulos 3 y 6. Sin embargo, el “mix” exacto, la proporción exacta de las actividades para cada individuo deben ser diferentes. Propongo estudiar los libros que detallo al final del libro, y así el régimen de prácticas se verá cristalizado. Sai Baba ayuda profusamente a aquellos que ofrecen un esfuerzo genuino.

¿Qué nos detiene de experimentar Su Amor, y cómo podríamos quitar los obstáculos?

El ego y los amos que nos tienen esclavizados en nuestras vidas. Propongo de re leer el Capítulo 4. La forma más simple de experimentar Su Amor es la de dar Amor-“El Amor que no sabe de venganzas, no sabe de regateos, que es incondicional”. Es posible dar tal amor únicamente después de eliminar nuestro ego y liberarnos de la esclavitud de nuestros actuales amos.

¿Qué significa disciplina espiritual (sadhana)?

Sugiero leer la palabras de Baba citadas en el Capítulo 6, que comienzan con las palabras “Espacio pero seguro-que ese sea su lema”.

Se nos ha dicho que el propósito ulterior de la disciplina espiritual es la de destruir la mente. Esto da algo de temor. ¿Cómo podremos vivir si la mente es destruida?

Destruyendo la mente no implica la destrucción de nuestra capacidad de pensar sino la destrucción de nuestra ignorancia acerca de nuestra verdadera identidad. Destruimos la falsa noción de que Yo Soy una vasija llamado Señor X y que a partir de allí podemos comprender nuestro Ser verdadero, que hace que nuestra vasija llamada “entidad cuerpo-mente-intelecto” sea conciente. Comprendamos las distintas categorías de la mente. Swami las ha explicado en orden ascendente por encima de la mente ordinaria.

Mente Suprema

Mente Intuitiva

Mente Iluminada

Mente Superior

Supra Mente

Mente Ordinaria

La mente ordinaria o común está severamente limitada por una capacidad extremadamente restringida de nuestros órganos sensoriales. La ciencia ha establecido que el uso humano del cerebro es apenas del uno al diez por ciento de la capacidad estimada de la mente. Esta limitación, en palabras de Swami, actúa como una catarata, como algo que interrumpe la visión, de la mente. La mente Suprema sin límites es sinónimo con la completa conciencia del sat-chit-ananda. Destruir la mente (manonasa) en verdad implica remover la obstrucción en la visión de la mente. La técnica de entrenar la mente ordinaria para permanecer en la quietud-sin-pensamientos, como es explicada en el Capítulo 6. Es entonces que se disuelve en su fuente de origen y se convierte en la mente Suprema. No debemos temer. De hecho, deberíamos emprender esta tarea con real entusiasmo.

¿Cuáles son los pasos prácticos para desarrollar la fe y devoción?

Lo primero a entender es

- 1) Fe en Qué
- 2) Devoción hacia Quién

La respuesta a estas dos preguntas requiere de la comprensión básica de que existe un poder desde el cual emerge todo (incluyéndonos) el Universo perceptible. El Universo es sostenido por este mismo poder por intervalos según el objetivo para el que fue diseñado, y cada componente luego se funde nuevamente en ese mismo poder (ver Capítulo 2).

Este poder infinito, permanente, y sin forma ha sido llamado de muchas maneras por aquellos que han tenido una experiencia directa. Dios, Allah, Brahman, Atma, Ser, Ahura Mazda, Jehová, Sat-chit-ananda son diferentes nombres a una misma realidad.

Más aún, nos amamos más que a nadie en el mundo. Una vez que entendamos que el Ser Verdadero es el mismo poder como el origen del Universo, logramos la claridad intelectual sobre la fe-en-Qué y la devoción en Quien. Debemos recordarnos de amar a nuestro Ser correcto (Dios) y no al ser erróneo (el cuerpo).

Automáticamente nuestra fe y devoción serán reforzados. Luego nos convenceremos que la continuidad de nuestra existencia en el trabajo, nuestros sueños y en el sueño profundo es el Ser correcto-la corriente constante de Conciencia. Nuestras plegarias y reverencias a Dios serán entonces con amor inmenso por el Ser correcto.

Se nos ha dicho que Dios es el hacedor de todo. ¿Pero no sería, entonces. El deber de Sai baba como nuestro Maestro de darnos auto realización o Iluminación?

Un Maestro es un guía poderoso. Podrá llevarlos al mejor restaurante, pero tienen que comer por sí mismos ¡ A menos de que puedan masticar y comer, su guía para la auto realización no servirá de nada.

En este libro, Swami nos enseña los fundamentos de la nutrición para nuestra mente. Nunca nadie nos lo ha explicado en términos tan sencillos y científicos a la vez como Swami lo ha hecho. Claramente es nuestro deber o drama practicar las enseñanzas para adquirir alimento espiritual. Práctica, más práctica y aún más práctica es el secreto de nuestro éxito.

Una vez que comenzamos, su aliento, amor y guía nos llega en abundancia. Pero no debemos cometer un error, que es el de culpar a otros y hasta a Dios por nuestras insuficiencias, ineptitudes y desidia.

¿De qué manera podemos realizar quienes en verdad somos? ¿Cuál es nuestra verdadera identidad?

Podemos realizar nuestra identidad removiendo la ignorancia de la convicción mental de que yo, el Sr. X, es una identidad independiente. La mente mira al Atma como un objeto diferente, aunque el origen mismo de la mente es el Atma. El objetivo es la destrucción del error en la percepción y la realización de quienes somos en realidad. Lo que queda es lo eterno, el refulgente Atma, que siempre ES. El método más rápido de realizar esta realidad es la de siempre ser conciente de esta verdad básica.

Se nos aconseja eliminar el deseo. Esto no es racional. ¿Cómo puede haber progreso y desarrollo sin deseo? El combustible Deseo motoriza el esfuerzo humano.

Aclaremos, Deseo por qué cosa. El consejo de eliminar el deseo refiere a los deseos mundanos, disparados por nuestros órganos sensoriales. Recuerden la familia que nos esclaviza (ver Capítulo 4) – la Madre Deseo y sus cinco hijos Ira, Celos, Apegos, Codicia y Vanidad.

Aprisionados, esta familia no nos permite el tiempo de preguntarnos “Quién soy Yo?” Es el principal obstáculo en el camino de alcanzar la felicidad. El hecho está expresado en la ecuación de la felicidad:

Felicidad: $\frac{\text{Cantidad de Deseos Cumplidos}}{\text{Cantidad de Deseos Albergados}}$

Reduzcan el deseo, y la felicidad aumenta. Los deseos, se sabe, si son cumplidos aumentan a pasos agigantados. Cumplan uno, y surgirán dos. Cumplan dos, y surgirán

cuatro más. Y así, haciéndonos sumamente infelices. Swami nos recuerda deponer un “límite a los deseos”.

La clave radica en discriminar entre las necesidades y lo que queremos. Lo que queremos no tienen fin.

Ahora, deseo de qué?

Los deseos por ideales más altos que los Yoicos (el falso Ser) son menos dañinos. Como explicaba Vivekananda, el más bajo ideal en la vida es el síndrome yo-primero. Más arriba, en orden ascendente, está el cónyuge, la familia, la institución, la comunidad, el país, y la humanidad. El ideal supremo es nuestro Ser real, que incluye al Universo entero.

DESEO CUMPLIDO

Por último, comprendamos que el fenómeno del deseo se relaciona con el falso ser, con esa percepción errónea de que soy el cuerpo llamado X. El momento que esto es eliminado, la familia de los tiranos que esclavizan al Sr X huirá sin más.

Comprendo plenamente de que el pensamiento-Yo o la noción-Yo o Yoico o ego implica el error de creer que soy el Profesor Ganapathi. También comprendo que el error en esta percepción es la fuente de los problemas humanos. Cuando Dios creó al hombre en su propia imagen, ¿qué ocurrió para crear este error de percepción?

Ya que el Profesor Ganapathi es el famoso maestro de literatura Inglesa, comencemos con un poco de humor. Si no existiere tal error, la evolución siendo actuada en el escenario del Planeta Tierra sería muy aburrida. No habría excitación, ni amores ni odios, ni tragedias o comedias, ni poesía, ni guerras, sin certeza acerca de cómo terminaría todo esta puesta en escena.

A través de los tiempos, la conclusión de la puesta en escena ha sido transmitida repetidamente a la humanidad; es el componente supremo de todas las fe. Por ejemplo (ver Capítulo 1) “Tu eres aquello”, “Yo y mi Padre somos uno”, “Yo soy la verdad” y “Todo es Uno” transmiten la misma verdad: O hombre, eres una forma de Dios.

Hemos escuchado estas frases anteriormente pero no nos hemos aplicado a comprenderlas en verdad. Por eso utilizamos menos del diez por ciento de nuestro cerebro.

Ahora veamos de donde surge el error en la percepción.

El poder llamado Dios (Ver Capítulo 2), un océano infinito de sat-chit-ananda, que llena el vasto vacío. El Universo ha emergido del océano invisible y flota en ella. Ya que el océano no tiene forma, nuestros órganos sensoriales no pueden percibirlo debido a su capacidad limitada. Por ello, más allá de algunos individuos iluminados que han tenido una experiencia directa con el sat chit ananda, la humanidad ha permanecido ignorante acerca de su verdadero origen.

Cuando nace un niño, sus padres, padeciendo esta ilusión, murmuran al oído del niño: “Eres muy especial”. A medida que el niño crece, cada experiencia, logro y desilusión profundiza el condicionamiento de la mente de que es un individuo especial. Su nombre se convierte en la música más dulce.

Pero en el proceso evolucionario, ha llegado el momento de un cambio mayor. Por eso Sai Baba está en el planeta. El propósito de este libro es la de focalizar la atención de la gente sobre las enseñanzas-fáciles de Sai Baba para quitar la ignorancia acerca de nuestra verdadera identidad.

Las escrituras repetidamente nos dicen que el cuerpo, la mente y el intelecto son inertes. Suena irracional. ¿Cómo creer de que el que nos habla es inerte?

Sugiero observar la explicación científica en el Capítulo 2, particularmente las Figuras 2.2. y 2.3 Cuando el niño nace y es separado del sistema de apoyo de la madre, es inerte por algunos segundos. Luego, naturalmente o por estímulo del doctor, se conecta con el océano de sat-chit-ananda y comienza a respirar. Todos los sistemas comienzan a funcionar y el niño madura hasta convertirse en adulto. Luego, debido a la avanzada edad, enfermedad, o accidentes, algunos sistemas fallan y el cuerpo se convierte en no apto para mantener la conexión con el océano de sat-chit-ananda; el cuerpo se torna inerte, y es una pila de materia del que hay que disponer.

Cuando los Upanishads declaran que Dios es el ojo de los ojos y el oído de los oídos, transmiten la misma verdad a todos. El interlocutor está vivo y habla gracias al poder llamado Dios o Atma (como las celdas en una radio) hace que el cuerpo inerte se convierta en conciente. Sepan que el interlocutor sin la batería (el verdadero yo) no podría emitir palabra, y el Profesor Ganapathi no haría preguntas ;.

¿De qué manera nuestra vida espiritual nos ayuda en nuestra vida mundana cotidiana?

Lo mejor que puede ocurrirnos es iniciar una vida espiritual. Pero antes de hablar de nuestra vida cotidiana, aclaremos dos cosas:

- El propósito de la vida espiritual y
- El proceso de la vida espiritual

El propósito. En resumen:

- Eliminar la ilusión de Yo soy X, una individualidad separada, de liberarme de mí mismo.
- Comprender para luego experimentar de que yo soy una forma temporal de poder llamado Dios o sat-chit-ananda.
- Comprender para luego experimentar de que todo el Universo visible es una permanente mutación y combinación de energía y conciencia, o sea, sat y chit.
- Comprender de que cada componente del Universo tiene un ciclo de vida ya predeterminando, después del cual vuelve al Origen. Nuestro sistema solar ya ha consumido casi la mitad de su ciclo de vida.
- Comprender que el océano invisible el visible de sat chit ananda y forman un todo interconectado.

El Proceso. El proceso espiritual es en esencia un programa para reformular nuestro carácter. Son tres pasos: pureza, unidad y divinidad, en la enseñanza de Swami.

Pureza. Es alcanzado al liberarnos de la esclavitud de los amos actuales-la madre Deseo y sus cinco hijos. Ira, Celos, Apegos, Codicia y Vanidad (ver Capítulo 4). Debemos prepararnos, como se explica en el Capítulo 5, y luego proyectar un régimen cuidadosamente diseñado, como se explica en el Capítulo 6.

- A medida que progresamos, empezamos a trabajar con el espíritu de sacrificio (thyaga) que es la fórmula para la perfección y la excelencia en la tarea (ver Capítulo 6). Adquirimos pureza y armonía en pensamiento, palabra y acción (trikarana suddhi).

- El proceso involucra re entrenar a la mente para expandirse desde una mente común, que tiene una severa limitación en su percepción, hacia una mente Suprema, que es conciencia completa.

Unidad. A medida que nuestra pureza aumenta, percibimos la unidad de todos los seres. Por ejemplo, una persona que nos irrita y nos hace enojar es visto como una forma temporal de Dios; la única diferencia entre nosotros es que actuamos distintos roles en esta puesta escena en el Planeta Tierra. A medida que comenzamos a ver la unicidad del Universo, estamos al borde de ser elegidos para la Gracia de Dios de experimentar nuestra propia Divinidad.

Divinidad. Cuando Dios juzga que una persona es legible para su Gracia final, la ignorancia de creer que “Yo soy una entidad separada llamada X” es removida para siempre. Ese es el fin de la Bienaventuranza duradera.

Ahora podemos hablar de los beneficios de la vida espiritual para las tareas cotidianas y mundanas. Por ejemplo:

- Disfrutamos de una paz de la mente cada vez mayor. Concientes de actuar un papel temporal en el drama cósmico durante algunas décadas, desarrollamos un apego automático como un buen actor, siempre conciente de su realidad sin importar su papel en la obra. Los triunfos y las tragedias en la obra no lo afectan.

- Nuestra interacción con gente es dominada por una sensación de amor, humildad y tolerancia. No nos afecta la gente, sin importar cuán abusivos o irritantes sean. Es increíble ver como esa clase de gente se calma cuando ven que no nos pueden provocar. Esto es una prueba excelente para medir nuestro crecimiento. Esta es la razón de la mayor enseñanza de Swami. El bosque no es el mejor lugar para practicar la espiritualidad. El mejor lugar es el mundo, donde nos codeamos con aquellos que nos irritan, molestan y nos hacen enojar.

- Nuestro trabajo adquiere la perfección y una excelencia plena cuando no deseamos una recompensa por nuestras acciones, ni temor por fracasar en algo (nishkama karma en el espíritu de thyaga). Ver Capítulo 6. Tarde o temprano, tales tareas conllevan un enorme respeto, y éxito, a nuestra tarea.

- La gente en nuestro trabajo, nuestras familias, la comunidad, todos confían en nosotros. Es el resultado de pureza y armonía en pensamiento, palabra y acción. Como dice Swami, solamente aquellos en los que se puede confiar podrán liderar a otros.

- Mejora nuestra buena salud. Es el premio por ingerir alimentos puros o sátvicos en cantidades justas. Ponemos fin a la esclavitud a la que nos somete nuestro paladar, la mayor causa de enfermedad y mala salud.

Cuando nos sentamos a meditar, a veces la mente se rehúsa a calmarse aún de esforzarnos mucho por hacerlo. ¿Que podemos hacer para superar esta situación?

- Entrenar la mente es un proceso de persuasión lenta y suave, no de esfuerzo. El proceso de auto indagación (Atma vichar) ayuda mucho a emplear la mente como un control remoto de una televisión. Al presionar el botón silencio, los pensamientos pueden ser filtrados para calmar la mente. Presionar el botón silencio es con *atención*. Al cambiar la *atención* del mundo externo o visible hacia el que observa, que es el conector o corazón (hridayam) de la conexión del cuerpo inerte con el sat-chit-ananda libre de pensamiento, los pensamientos cesan. El poder pulsar el botón de silencio o mute, es importante estar intelectualmente convencidos de que (ver capítulos 2 y 6):

La materia prima o fuente de nuestro cuerpo inerte es energía condensada y el nivel de conciencia necesario (sat y chit). Entrenar la mente para mirar al Origen, más que a su manifestación, o sea el mundo externo, nos ayuda a desarrollar desapego a lo temporal y apegarse a lo permanente, el origen. Esto calma la mente. El entrenamiento se acelera si practicamos los pasos preparatorios del Capítulo 5.

Otras formas para calmar la mente son:

- El control de la respiración o pranayama. El pensar y el respirar están interconectados. Calmar a uno lleva a que el otro se calme. La agitación mental lleva a una respiración irregular; por otro lado, cuando estamos calmos y en paz, nuestra respiración es lenta y estable. Cuando, con pranayama, retenemos nuestra respiración y se convierte en el centro de nuestra atención, la mente deja de perturbar y se asienta.

- La entrega o renuncia (saranagathi). Así como se explica en el Capítulo 3, la entrega incondicional al Señor nos remueve las agitaciones, sufrimientos y pérdidas. Ayuda a calmar la mente. Si esta actitud está acompañada por servicio desinteresado (sin buscar reconocimiento o recompensa) entonces hay un surgimiento de alegría interna, que hace que la mente se torne aún más calma.

- “Quiten su ignorancia y serán felices”. Este consejo se ofrece de manera frecuente por aquellos que brindan charlas espirituales. Como una persona educada con dos doctorados a mi favor, esta declaración no me ofende, pero me pregunto sobre si es una declaración prepóstera. ¿Qué quiere decir?

- La ignorancia a la que se refieren es el creer que “Yo soy el cuerpo llamado X”. Aquellos educados en las artes y las ciencias, como mucho, sufren de una ignorancia educada porque su conocimiento es limitada a lo que la mente pueda percibir, una mente que utiliza menos del 10 por ciento de la capacidad total de nuestro cerebro humano. La real educación en un contexto cósmico es el estudio del Creador. Por ello, apreciemos el contexto en el cual la palabra *ignorancia* es empleado.

El conocimiento real reside en la eliminación de la ilusión de que “Yo soy una entidad especial, separada e individual”. Para apreciar el verdadero significado de las palabras *conocimiento* e *ignorancia* según la educación espiritual sugiere que sean estudiados los capítulos 2 y 6. Y al hacerlo, recordemos las palabras de Swami” La Ciencia es el estudio de la Creación; la espiritualidad es el estudio del Creador”.

¿Cuáles son los pasos para practicar la concentración?

Algunas disciplinas que pueden ayudarnos son:

- Efectuar sesiones de 12 segundos de concentración, tal como lo aconseja Swami (Capítulo 2). Elijan una estrella, la flama de una vela, una fotografía, o una flor en la cual concentrarse.
- Ingeriendo comida sencilla que no sobrecargue ni irrite al sistema digestivo nos ayudaremos enormemente a desarrollar la concentración. Eviten bebidas y comidas intoxicantes. Sugiero comer tan solo el 70% de las calorías recomendadas, y esto nos ayudará no solo con la concentración sino con mantener la buena salud a lo largo de nuestras vidas. La vida de Swami es Su mensaje. Su ingesta diaria de alimento no excede las 700 calorías.
- “Una cosa por vez”, no sólo es bueno para la concentración pero también para adquirir excelencia en las tareas que emprendamos. La mayoría prestamos atención a varias tareas a la vez y así dispersamos nuestra energía y atención. Prioricen lo que deben hacer, y asignen un período de tiempo determinado para cada tarea.
- Repetir el nombre de su deidad (namasmarana), es de gran ayuda. Ayuda aún más cuando visualizan a su Deidad mientras repiten su nombre. Sentados con un rosario o japamala, repetir el Nombre pero pensando sobre las carreras del día no ayuda para nada.

Mientras llevan a cabo las disciplinas mencionadas, siempre debemos recordar que nada tiene tanto éxito como el éxito. Al principio, tomen objetivos fáciles de alcanzar para desarrollar la concentración. ¿Existe algo más fácil que seguir la práctica aconsejada por Swami, el psicólogo Divino? ¿Concentrarse en múltiples crecientes de tan solo 12 segundos! Practiquen, y sean victoriosos.

Recuerda que con cada paso, te acercas a Dios. Y que cuando tomas un solo paso hacia Dios, El toma diez pasos hacia ti. ¡No hay detenciones posibles en el peregrinaje! Es una travesía continua, a través del día y de la noche, lágrimas y sonrisas, la muerte y el nacimiento, el nacer y el morir. Cuando el sendero termina y el objetivo es alcanzado, el peregrino encuentra de que ha viajado desde sí mismo hacia sí mismo, y de que el viaje fue largo y solitario; pero de que el Dios que lo guiaba todo el tiempo estaba dentro de él, alrededor de él, con él y al lado de él. El mismo siempre fue Divino.

Sai Baba

Capítulo 7

Conclusión

Vienen a Puttaparthi, toman una fotografía, se la llevan a sus hogares, y la adoran todos los días o cada Jueves; todo ello es simplemente buenas actividades (sat karma). Tampoco los llevará muy lejos. Deberán desarrollar además el “sat guna” – virtudes, buenos hábitos, buenas actitudes, buenas características, y buen carácter. De otra manera vuestra vida se convertirá en una cadena de signos positivos y negativos, y dado que mutuamente se cancelan, apenas llegarán a totalizar cero.

Sai Baba

Puttaparthi significa Put-Apart-I (en ingles, significa Deja el Yo a un lado) Sai Baba

El objetivo de la práctica espiritual (sadhana) es lograda más rápidamente si es acompañada por una mejora palpable en nuestro carácter. (1). Es relevante que podamos, en todo momento, tomar nota de las palabras de Swami: “el propósito de la literatura espiritual es la de informarnos acerca e las formas y costumbres del carácter y nos guían para que podamos cambiarla.” El legado espiritual de la India indica que todos, en cualquier etapa de la vida, puede embarcarse en una tarea ideal, que es la de cambiar el carácter. Si lo hacemos con dedicación plena, el éxito está asegurado.

El mejor campo de entrenamiento para transformar nuestro carácter es la vida cotidiana, especialmente la laboral, donde nos encontramos con situaciones que presentan dilemas de Rectitud y nos cruzamos con gente que nos irrita. En tal entorno provocador, podemos evaluar si de veras estamos transformando nuestro carácter.

El Dr. Sanjay Singh, un devoto ferviente de Swami, ha trabajado durante años para convertir las enseñanzas de Swami en la transformación del carácter. Mientras trabajaba en los Estados Unidos, encontró el libro best seller “Siete Hábitos de Gente Muy Efectiva”. Lo compró y lo leyó.

Al llegar a la página 46, su rostro se llenó de algarabía al leer el párrafo inicial cuando el autor explica que el tema del libro está basado en un axioma antiguo y lo cita. Sanjay se puso feliz porque había visto ese mismo axioma brindado años antes en un antiguo libro espiritual. Se sintió feliz que los consejos de la India influenciaban gente en la nación más poderosa del mundo. Decidió llevarle su descubrimiento a Swami.

Sanjay llegó a Prashanti Nilayam en Noviembre de 1991. Había mucha actividad ya que el Hospital de Súper Especialidad, construido en apenas 5 meses, iba a ser inaugurado por el Primer Ministro el 23 de Noviembre, el día del cumpleaños de Swami. Día tras día Sanjay tuvo a su libro en su regazo para atraer la atención de Swami cuando llegara. Swami al pasar miró al libro pero lo ignoró. Sanjay se sintió decepcionado y conjeturó que quizás su gran descubrimiento no era digno de la atención de Swami. Sin embargo unos días antes de su cumpleaños, Sanjay y su esposa, quien es médica, fueron bendecidos con una entrevista. Sanjay puso un marcador de libros en la página 46 mientras caminaba a la sala de entrevistas.

En la sala de entrevistas más interno, Swami primero le habló a la esposa de Sanjay e hizo un chiste acerca de doctores. Cuando volvió Su atención hacia Sanjay, el profesor abrió el libro en la página 46 e intentó mostrárselo a Swami, pero Baba lo corrió a un lado y le habló a Sanjay acerca de otros temas.

Sanjay recuerda que “ me reconcilié con el hecho de que era el fin de mi gran descubrimiento! ¿Pero acaso lo fue? El 22 de Noviembre se ofreció la Convocatoria Anual de los estudiantes con el Primer Ministro como invitado principal. Al final de las ceremonias, Swami ofreció un Discurso para los afortunados allí presentes, en el estadio Vidyagiri (colina de la Sabiduría). Habló en Telugu, con un traductor inglés. Hacia el fin de Su discurso hubo una breve pausa. Swami comenzó a hablar en un inglés lento y pronunciado. Me senté como tocado por un rayo. Adivinarán el porqué. Con mano en señal de reverencia y mi boca abierta de sorpresa escuché a Swami articular el axioma que yo tan desesperadamente trataba de mostrarle del libro. Con los ojos húmedos de la emoción, vi mi error. Trataba de mostrarle el axioma a su verdadero autor. Sai Baba es omnipresente, omnisciente, y omnipotente. Me brindó una dosis eterna de fe, de esta manera tan dramática”.

El axioma reza así:

“Siembra una acción, y cosecharás una tendencia; siembra una tendencia y cosecharás un hábito; siembra un hábito y cosecharás tu carácter; siembra tu carácter y cosecha tu destino. Entonces, tu destino lo haces tú mismo. Si cambias tus hábitos (de pensamiento, palabra y acción) podrás ser amo de tu destino. La clave para cambiar está en tus propias manos - tu mente. Gira la llave hacia la izquierda y te abrirás al mundo externo (permanecer esclavos de los tiranos). Gira esa misma llave hacia la derecha y las oportunidades (para mejorar) surgirán siempre.”

El destino en el axioma más arriba significa adquirir felicidad permanente al comprender y luego experimentar de que Tu eres Divino.

La llave de la transformación es la de cambiar los hábitos de responder como esclavos a nuestros amos tiranos. Debemos liberarnos de sus ataduras ajustadas-la madre Deseo y sus cinco hijos: la Ira, los Celos, el Apego, la Codicia, y la Vanidad.

Cuando nuestro carácter mejora, nuestra conducta coincide con la descripción más debajo de la de una persona que practica valores (entre paréntesis) enseñados por Sai Baba. Una persona de carácter es:

Una persona honesta (Verdad o sathya y Drama o Rectitud).

Una persona con deberes y obligaciones relativas a su posición (drama)

Una persona que dice la Verdad (sathya)

Una persona que reconoce a los demás sus méritos (Amor o prema)

Una persona considerada con los débiles (no violencia o ahimsa y compasión)

Una persona que tiene principios y vive según ellos (drama)

Una persona que no se jacta al tener buena fortuna ni se deprime demasiado al tener mala fortuna (paz o shanti)

Una persona que es leal (entrega o saranagathi)

Una persona que es leal (entrega o saranagathi)

Una persona en la que se puede confiar (unidad de pensamiento, palabra y acción o trikarana suddhi)

A medida que volamos hacia la pureza en nuestro carácter y universalidad, nos convertimos en ser dignos de recibir grandes cantidades de la gracia de Swami que nos llevan hacia el objetivo de nuestra vida – experimentar que Yo soy Yo. El proceso de volar alto es ofrecido en el Diagrama 7.1

Lo que llamamos Yoico (o egoísmo, un individuo centrado en sí mismo, o centrado en sí mismo pero Iluminado) actúa como un obstáculo en nuestra visión interna e impide que nos hagamos la pregunta acerca de quién somos en verdad. Nuestros amos actuales nos tienen esclavizados y nos hacen luchar duramente en nuestra vida, quejándonos y maldiciendo, con algunos intervalos de placeres de corta duración. A medida que volamos más y más alto, el obstáculo en la visión de la mente es cada vez más delgada. En un momento, Sai Baba aclara de que es bueno elevarnos desde el egoísmo hacia la universalidad, pero que ambos son ceros. Ulteriormente, tendremos que trascender hasta la Universalidad porque son atributos humanos. Dios – nuestro verdadero Ser- no es egoísta ni universal. El Bien simplemente ES, como fuente de todo.

Para comprender, absorber, y actuar sabiendo las enseñanzas de Swami presentadas en este libro, no debemos tener la mínima duda de que el Universo visible es apenas una pequeñísima fracción del Poder Cósmico invisible llamado Dios. Todo y todos, incluyendo a Sai Baba, es una forma temporal de su Poder Cósmico. La diferencia es que Sai Baba sabe de que EL ES ESTE PODER, mientras que los demás sufrimos de la ilusión de “Yo soy una entidad separada llamada X”. Para quitar esta imagen ilusoria, escuchen a Sai, una personalidad fenoménica tal que nunca ha sido observada en este planeta anteriormente, referido a “quienes somos”, “Porqué estamos acá” y “hacia donde debemos ir. El ha declarado:

Me separé de Mi mismo de mi mismo para poder Amarme. Yo soy ustedes y ustedes están en mí. No podemos estar separados.

En 1970, le escribió a un devoto, que profundiza Su declaración más arriba:

No había nadie que supiera quien era Yo hasta que cree el Mundo por placer Mío, con una sola palabra ¡Inmediatamente surgieron las montañas: océanos, mares. Tierra, lagos, el sol, la luna y los desiertos surgieron de la nada para probar así mi existencia.

Vinieron las formas y los seres, los seres humanos, las bestias y los pájaros-volando, hablando y oyendo. Todos los poderes les fueron concedidos bajo Mis órdenes.

El primer lugar le fue concedido a la humanidad, y mi conocimiento fue colocado en la mente de los seres humanos.

Es para conocer nuestro Ser verdadero es que estamos aquí como homo sapiens. Con profunda fe y amor, abordemos el Vuelo Directo a la Divinidad de la Aerolínea Universal de la Felicidad (ananda). Cada uno de nosotros, sin excepción, tiene la capacidad de pagar un asiento. ¿El costo del pasaje? Disciplina espiritual (sadhana) con profunda devoción.

LECTURA SUGERIDA

Mensajes de Sathya Sai 1, 1953-1960

Mensajes de Sathya Sai 2, 1961-1962

Mensajes de Sathya Sai 3, 1963

Mensajes de Sathya Sai 4, 1964

Mensajes de Sathya Sai 5 1965

Sadhana, el Sendero Interno

Jnana Vahini (Torrentes de Sabiduría Espiritual)

Dhyana Vahini (Torrentes de Meditación)

Prema Vahini)Amor Divino)

Dharma Vahini (Torrentes de Virtud)

Sathya Sai Vahini (Mensaje Espiritual de Sai Baba)

Upanishad Vahini (Esencia de Conocimiento Védico)

Vidya Vahini (Torrente de Educación Espiritual)

Lluvias de Verano den Brindavan 1991

Charlas con Sri Ramana Maharshi, tres Volúmenes en Uno. Novena Edición 1994

Sé como Eres: Enseñanzas de Sri Ramana Maharshi, editado por David Godman

JEY SAI RAM

