



Spirituality in Daily Life
Espiritualidad en la Vida Diaria
Fundación Desarrollo Nuevo Pensamiento
Caracas – Argentina,
del 5 al 8 Diciembre–1994 (notas)

Sri PARVATHI KUMAR



Spirituality in Daily Life – Espiritualidad en la Vida Diaria

Fundación Desarrollo Nuevo Pensamiento

Caracas – Argentina, del 5 al 8 Diciembre 1994

(Estas notas son solo para uso personal. Puede contener errores. Las palabras en sanscrito pueden no ser correctas) - (...) Significa que el audio no se oye correctamente.

(Audio 1)

Nos hemos reunido aquí esta tarde. Les traigo los saludos de la tierra conocida con el nombre de India, una tierra en la que la Sabiduría está demostrada de una manera oculta. La forma de India no significa en sí nada. El espíritu de India tiene mucho que decir.

Yo les traigo entonces los saludos del espíritu de India. El espíritu que ha estado emanando de la cordillera de los Himalayas, el espíritu que ha estado emanando de las colinas de las montañas azules, y el espíritu que ha estado emanando de tantos iniciados de la India, incluyendo a Sai Baba. Entonces, como representante del espíritu de la India, les traigo saludos.

Como ha dicho muy apropiadamente la hermana Carmen: “*el lugar de encuentro es el corazón*”. Ha sido muy de gran corazón que estén aquí presentes esta tarde. Veamos si podemos sumergirnos profundamente en la cualidad del corazón y experimentar la unidad de la existencia, y experimentar también el esplendor de la diversidad.

Cada uno de nosotros tiene en sí lo que es común y todos tenemos también algo o lo que es diferente de los demás. Hay pues una parte en nosotros que es común y otra parte en nosotros que es diferente. El que haya diferencia es para que la cosa sea esplendorosa y no para encontrar diferencias entre los seres.

La variedad nos da el esplendor en la creación, siempre y cuando permanezcamos en la unidad y veamos la variedad. Si sólo vemos la diversidad y dejamos de lado la unidad, perdemos entonces la belleza y sólo prevalece el conflicto y la confusión.

Esta tarde nos hemos reunido aquí todos, ¿qué es lo que nos ha hecho venir y estar juntos esta tarde en este lugar? A todos nos ha propelerado o empujado la consciencia inferior. Y como consecuencia todos nos hemos dejado rodar y entrar a este salón, como las bolas que ruedan y entran a un sitio común.

Lo que nos ha propelerado o empujado a estar juntos, si podemos reflexionar sobre lo que nos ha hecho estar juntos, si podemos meditar en ello: ¿Qué es lo que nos ha hecho venir aquí y estar cerca? Esta pregunta nos dará la respuesta. Todos decimos “yo he decidido venir aquí”, todos decimos que hemos decidido venir aquí. Entonces lo que es común a todos nosotros es el yo.

Es el yo el que nos ha reunido y el que ha decidido que viniéramos aquí a divulgar, a comunicar. Todos decimos yo. Ese es el factor común en todos nosotros. Entonces es el gran yo en el que los yo pequeños están reunidos. Es

como en la gran luz del Sol donde están contenidas las otras luces. Todos nosotros somos una unidad de consciencia y, nuestra manera de funcionar, la consciencia, es también la misma.

La consciencia surge de la existencia y a través de la mente, los sentidos y el cuerpo se comporta durante el día y luego se funde de nuevo por la tarde en su fuente. Esto nos ocurre a todos nosotros. El lugar de la consciencia es común a todos nosotros y el detalle del juego es diferente para que la cosa sea bella.

Si todos nosotros jugáramos de la misma manera no sería una cosa muy interesante. En la variedad está el interés. Veis cuan hermosa es la naturaleza debido a su variedad.

Si Caracas, Buenos Aires y Nueva Delhi parecieran lo mismo no encontraríamos tan interesante viajar y visitar lugares. Las cadenas montañosas de los Andes, de los Himalayas, de los Alpes, si parecieran la misma cosa no nos resultaría tan interesante ni tan esplendoroso. Vemos la fauna y la flora de esta creación, su belleza reside en su variedad.

La variedad, por lo tanto, tiene su propio propósito en la creación. Hay variedad de minerales, variedad de metales, variedad de plantas, variedad de vegetales, variedades de fruta, variedades de animales y, por lo tanto, también variedades de seres humanos.

Si no hubiera variedad no podría haber belleza. Imaginaros que durante toda nuestra vida tuviéramos solamente una hortaliza para comer, ¿nos resultaría interesante? Nos aburriríamos.

Así imaginémonos que tuviéramos sólo una fruta que comer por todo el planeta, y sólo una flor, con una forma y un color. No la veríamos bella ni podríamos experimentar la alegría de cuando es diferente, de cuando es variado. Pero más allá de toda esta variedad hay una base común.

Entonces hablamos de la unidad y de la variedad. La unidad y la variedad son un hecho de la creación. Cuando estamos preocupados por la variedad, tendemos a olvidarnos de la unidad. El propósito de la Sabiduría es que veamos que hay una base común en esta diversidad de funcionamiento. La unidad es la base de ese funcionamiento diversificado. Observar la unidad nos lleva por lo tanto a la armonía.

Si con esa unidad como base, observamos la variedad, ella nos trae el esplendor. Si nos olvidamos de la verdad de la unidad y avistamos sólo o vemos solo la variedad, entonces aterrizamos en una confusión y en el conflicto. Hay personas que solo ven la variedad y otras que solo ven la unidad. Los que saben son aquellos que ven la unidad en la variedad. Ese es el paso final en lo que se refiere al arte de vivir.

La actividad relativa a la diversidad es obra o trabajo de la naturaleza. La naturaleza funciona teniendo al espíritu como fondo. El espíritu es pues la base para que la naturaleza haga las réplicas misiones de la creación. La naturaleza siempre funciona en sintonía con el espíritu. En nosotros también está el espíritu

y la naturaleza. Nosotros también necesitamos recordar el espíritu, que es la base de nuestro funcionamiento.

Nosotros existimos y nos comportamos. La parte de conducta en nosotros es la parte de la naturaleza. La parte del ser en nosotros es el *ser* o el *yo soy*. Hay una parte en nosotros que es el *ser* y otra parte en nosotros que es el *hacer*. Cuando la persona crece cada vez más en esta parte del *hacer*, entonces se olvida de la parte del *ser*.

Cuanto más tendemos a *hacer*, más creemos que sin *hacer* no hay nada. Eso se debe a la excesiva orientación hacia el *hacer*. Pero el mismo *hacer* tiene su base en el *ser*. No podemos *hacer* a menos que existamos. Entonces nuestro *ser* es nuestra parte espiritual y nuestro *hacer* es la parte que corresponde a la naturaleza en nosotros. Básicamente pues, somos masculinos y femeninos, somos andrógenos. La parte del *ser* es la parte masculina y la parte del *hacer* es la parte femenina.

Veamos cuál es la parte del *ser* en nosotros y cuál es la parte del *hacer*. La parte del *hacer* en nosotros nos resulta muy familiar. Conocemos la mente, que funciona con el pensamiento. Conocemos los sentidos que nos traen el *hacer* de la objetividad y que nos permiten conocer la objetividad. Luego tenemos la palabra o el habla, y luego el cuerpo para la acción.

Esta es la parte que siempre está *haciendo*, periódicamente, y puesto que hace, se fatiga y por eso al llegar la gracia se refugia en la parte del *ser*. Cuando estamos con un pensamiento el *ser* coopera con ese pensamiento. Cuando estamos con los sentidos el *ser* coopera con los sentidos. Cuando estamos con la palabra el *ser* coopera con la palabra. Y cuando estamos funcionando con el cuerpo, el *ser* coopera con el cuerpo.

Entonces el *ser* actúa de trasfondo del *hacer*. Puede haber un estado de *ser* sin *hacer*, pero no puede haber un estado de *hacer* sin un estado de *ser*. Entonces la parte del *ser* constituye la base de la parte del *hacer*. Para tener un pensamiento tenemos que estar presentes, es decir, que no puede funcionar la mente sin nosotros.

Está lo que llamamos *yo soy* o *nosotros*, por eso decimos “yo tengo un pensamiento”, “yo tengo un deseo”, “yo hablo”, “yo paseo”. El *yo* forma entonces la base del pensamiento, del funcionamiento de la mente, como la base de funcionamiento de los sentidos y del cuerpo.

Casi siempre nos pasamos el tiempo funcionando -diariamente- con esta parte del *hacer* y no reconocemos tanto en nosotros la parte del *ser* como reconocemos la otra parte del *hacer*. La gente que puede reconocer la parte del *ser* es aquella que notamos que quiere ayudarnos, esas personas pueden relajarse mientras están haciendo las cosas, otras tienen que buscarse el tiempo para relajarse.

Sólo en el siglo XX el hombre ha descansado el fin de semana. ¿Por qué necesitamos el fin de semana? Sólo porque acentuamos excesivamente esta

parte del *hacer*. ¿Por qué no vemos el trabajo que hacemos como una fuente de relax? Cuando conocemos la parte del *ser* en nosotros, si somos capaces de funcionar desde el punto de vista del *ser*, el *hacer* no nos somete a tanto estrés, no nos somete a tanta tensión. No exigiría de nosotros tanto descanso, tampoco necesitaríamos tanto sueño.

El sueño es solo para esta parte del *hacer* del cuerpo, pero no para la parte del *ser*. El *ser* no duerme. ¿Cuál es la parte del *ser* en nosotros? La pulsación, la respiración, el latido del corazón, la circulación de la sangre, el funcionamiento de los pulmones, del hígado y demás órganos. Y por encima de todo, el despertar.

¿Somos nosotros los que nos despertamos por decisión propia o nos despiertan al llegar a la mañana? ¿Nos dormimos conscientemente o alguien hace que durmamos, nos arrastra a que durmamos?

Nosotros nos proponemos dormir y al cabo de un tiempo ya no sabemos qué pasó. Sólo cuando nos despertamos sabemos que nos hemos dormido. No podemos decir estoy durmiendo. ¿Acaso podemos decir eso? Le preguntamos a la gente “¿cómo has dormido?” “¿pudiste dormir bien?” Y la persona dice “sí, he dormido bien”. Pero ¿cómo sabe esa persona que ha dormido bien? Lo sabe sólo por deducción, pero no porque lo sepa por conocimiento.

Conocemos el estado o la situación cuando estamos a punto de quedarnos dormidos y conocemos también el punto de cuando nos despertamos, pero entre ambos sucesos no sabemos lo que sucede. Sin embargo, la pulsación está trabajando, la respiración está trabajando, el latido del corazón funciona. Y el detenimiento que tomamos por la noche lo digieren bien los órganos.

Incluso sin nuestro *hacer*, tanto está teniendo lugar en nosotros. ¿Somos capaces de ver esa parte en nosotros? No solemos ver tanto esta parte como vemos la otra parte del tándem. Estamos más ocupados con la otra parte de la mente, los sentidos, el habla y el cuerpo. Eso significa que somos más femeninos que masculinos.

Al *ser* se le representa con un triángulo con el vértice hacia arriba, y al *hacer* se le representa con un triángulo con el vértice hacia abajo. Estos dos triángulos son entrelazados y así tenemos el doble triángulo, poniendo uno justamente encima del otro. Así es como surgió el símbolo del doble triángulo.

El triángulo inferior funciona como la base del triángulo superior. El ser humano es estos dos triángulos puestos juntos. Cuando actuamos con la parte del *hacer* sin preocuparnos por la parte del *ser*, eso tiene un impacto sobre la pulsación, la respiración y el latido del corazón.

Hay una manera de ver lo que está funcionando dentro de nosotros, que es la base del funcionamiento de la otra parte, la parte femenina. Es la parte femenina del pensamiento y su exteriorización. La parte masculina es encontrar la fuente del pensamiento. Desde la niñez se nos ha enseñado sólo la parte femenina y no la parte masculina.

Ya desde la niñez se nos dice eso es una vaca, este es un árbol, eso es un pan y aquello es un ser humano. Continuamente se nos ha formado para que estemos afuera. Pero simultáneamente no se nos ha enseñado lo que está funcionando dentro de nosotros. Por eso nuestra educación tiene sólo un cincuenta por ciento.

Nos habla de la parte inferior del ser y de la satisfacción de la parte inferior del ser. Pero en esa educación no nos enseñan a dar plenitud o satisfacción a la parte superior del ser. La parte inferior ha sido educada a existir del mundo objetivo. Todo el mundo sabe bien lo que quiere y lo que desea, pero dando cumplimiento a esos deseos uno no es feliz, porque cuando un deseo se completa o se satisface, surgen de nuevo diez deseos más. Es una carrera perdida cuando intentamos exigirle a la naturaleza.

Hasta incluso a la espiritualidad de la vida se la exige desde fuera. Lo que está dentro se busca desde fuera. Esto se debe a que estamos acostumbrados a sacar cosas de la objetividad. ¿Cómo podemos sustraer la subjetividad de la objetividad? Podemos atraer la subjetividad sólo si nos volvemos hacia dentro.

Hasta las sabidurías se buscan mediante la mente y mediante los sentidos. Pero la mente tiene dos caras, una es la cara objetiva y, la segunda cara, es la cara subjetiva. Tanto como la mente es capaz de ver la objetividad, tanto puede ver también la subjetividad.

Todo esto es cuestión de entrenamiento. Hasta aquí, todo el tiempo hemos entrenado la mente hacia el mundo objetivo y, por tanto, cuando queremos que la mente vea la subjetividad, al no estar acostumbrada a ver las cosas subjetivamente, incluso aunque miremos dentro por un instante, ella se escapa a mirar hacia afuera.

Esta experiencia la tiene todo aquel que medita. Desde el momento en que uno cierra los ojos intentando concentrarse en el centro del corazón o en el centro del entrecejo, la mente se está allí durante una milésima de segundo, pero después se va otra vez al mundo familiar: se va al lugar de trabajo, se va al pico de la montaña o se va a la casa de los amigos, o puede que se vaya a la mesa del desayuno; porque en todo momento se la ha entrenado para que salga hacia fuera.

Entonces junto con la educación normal, se le ha de dar a la persona también la educación relativa a la subjetividad, al mismo tiempo, no más tarde en la vida. Cuando la mente está todavía tierna, se le debe dar entrenamiento a lo objetivo y subjetivo.

Es fácil cuando la planta es joven, darle un molde, pero no podemos enderezar un gran árbol cuando ya ha crecido todo lo que puede. ¿No es cierto? No se le puede dar una forma nueva a un árbol completamente crecido y, si lo hacemos, se romperá. Sin embargo, cuando es pequeñito y tierno, le damos la dirección y él toma esa dirección para su vida.

Lo mismo sucede en el caso del ser humano, cuando se le está moldeando para que comprenda la objetividad, al mismo tiempo se le debe dar también el entrenamiento relativo a la subjetividad. Pero tal y como la sociedad trata la educación relativa a lo subjetivo, nos estamos convirtiendo cada vez más en seres parciales. No tenemos equilibrio.

El equilibrio existe sólo cuando las dos partes son igualmente dinámicas. Si no es así ¿dónde está el equilibrio? Perdemos el equilibrio. Por lo tanto, nos convertimos rápidamente en enfermos y lloramos al tener algunas enfermedades que no son curables. Esto es por poner un énfasis excesivo en una parte del ser sin ninguna actividad en la otra parte del ser.

Por lo tanto, la espiritualidad es un proceso, por el cual intentamos conocer la parte del ser en nosotros. Cuando lo intentamos saber, nuestra propia mente que ha sido entrenada para el mundo objetivo se nos pone como un obstáculo, porque la hemos educado de una manera y la entrenamos durante 40 años de esa manera y, de repente, hemos decidido entrar adentro de nosotros.

La mente entonces no nos obedecerá. Necesitaremos otros 40 años para comprender la subjetividad, tanto como la hemos entrenado o formado en la objetividad. ¿No es acaso algo de sentido común, que le debemos dar tanto tiempo para entrenarla en subjetividad?

Pero no podemos esperar, somos impacientes. Queremos que se produzca algún tipo de magia por la cual adquiramos la subjetividad. Queremos que venga una gran luz para que nos ponga de nuevo en equilibrio. La gran luz nos da inspiración, pero a nosotros nos toca reorientarnos con esa inspiración.

Esa inspiración es por lo tanto la base para funcionar de esta manera. Entonces el paso que tenemos que dar es hacernos cada vez más conscientes de la actividad de la pulsación en nosotros, observar la pulsación en nosotros. Al observar la pulsación en nosotros, al principio, la mente, debido a la costumbre, se va afuera, pero no hay por qué desanimarnos.

Y tampoco tengamos la impresión de que la mente es un gran obstáculo, porque la mente no es un obstáculo, lo es la costumbre que le hemos hecho hacer a la mente. Por eso Patánjali dijo: *“Tanto como hemos hecho un hábito de la objetividad, hagamos un hábito de la subjetividad”*.

Seamos pacientes, seamos regulares, seamos constantes, seamos persistentes. Estas son las cosas que tenemos para ganar la subjetividad. Si poco a poco contemplamos cómo respiramos, nos damos cuenta de que es una búsqueda interesante, y de que es una buena búsqueda por las mañanas.

¿Respiramos nosotros o esa respiración tiene lugar sola? Si fuéramos nosotros los que condujáramos la respiración no creo que viviéramos mucho tiempo. Nada más que viéramos la llamada de teléfono nos olvidaríamos de respirar. Diríamos *hola* y luego caeríamos.

Porque no podemos decir *hola* a menos que nos hayamos hecho conscientes de que hay una llamada. Al hacernos conscientes de esta llamada nos olvidamos

de respirar. Pero por suerte, incluso cuando estamos ocupados con otras cosas, la respiración sigue trabajando, por eso podemos hacer tantas cosas: cosas buenas, cosas malas, cosas diferentes, cosas indiferentes, ¡podemos hacer tantas cosas sólo porque la respiración está trabajando!

¿No es acaso esta una función valiosa en nosotros? ¿Podemos imaginarnos todo lo que hacemos, sin respiración? ¿Podríamos imaginarnos una satisfacción a todas nuestras aspiraciones? ¿No le deberíamos dar una pequeña importancia a la respiración todos los días durante unos cuantos minutos? Esto es también el camino hacia la subjetividad.

Si uno pregunta: ¿Quién está respirando en mí? ¿Cómo estoy yo respirando? Vamos a ver. Uno entonces sigue a la inhalación, hasta el punto en el que se transforma a sí misma en la exhalación, entonces nos damos cuenta de que hay un punto magnético en el corazón que atrae la fuerza vital desde fuera hacia dentro y luego observamos que hay también un punto magnético en la garganta hasta la punta de la nariz, que expulsa el dióxido de carbono que hay dentro del cuerpo.

Este mecanismo tiene la capacidad de introducir el oxígeno y de expulsar el dióxido de carbono. ¿Quién le dio esta química? ¿Quién nos enseñó esta química? ¿La aprendimos en la universidad? Antes de que nos la enseñaran ya tenía lugar. Hay pues un funcionamiento inteligente dentro de nosotros que es el que lleva a cabo la respiración.

Sigamos entonces la respiración y apliquemos la mente a ella. Y junto con la mente vayamos hasta el punto del corazón y luego salgamos junto con la exhalación. Entonces, funcionemos con la inhalación y con la exhalación y luego veamos que esta actividad se lleva a cabo incluso cuando no nos damos cuenta con nuestra mente.

Podemos preguntarnos: respiración, ¿quién eres tú? ¿quién eres tú que funciona en mí? Y un día nos dirá “soy tu hermano gemelo, yo trabajo dentro y tú trabajas fuera, y en verdad somos las dos partes de un mismo hermano”. Entonces cuando observamos la respiración nos encontramos con nuestro hermano gemelo.

Cuando observamos durante bastante tiempo la respiración de esta manera, adquirimos el ritmo de la respiración y entonces no respiramos tan frecuentemente como solemos respirar, es decir, que cuando somos conscientes de la respiración, gastamos menos número de respiraciones. Esto se debe a que la mente está asociada con la respiración y no está asociada con las emociones.

Cuando la mente está con el enojo, con la irritación, con la ansiedad, con el miedo, con la depresión, se produce una alteración de la respiración, ahora, sin embargo, le estamos aplicando la mente a la respiración. Siempre y cuando la mente esté en la respiración, estará lejos de las emociones.

(Audio 2)

En cuanto respiramos con más ritmo gastamos menos número de respiraciones al minuto. La respiración es lo que se llama en las escrituras sagradas el *cisne*. Al cisne se le llama *hamsa*. Entonces se produce el funcionamiento del cisne en el corazón que es la base de la respiración. A esta base se le llama la pulsación.

Entonces, respirando, con la respiración, gradualmente nos encontramos con la pulsación, y una vez que nos encontramos con la pulsación, la mente está felizmente establecida en la pulsación, y escucha la canción del cisne que dice así: “*Aquí estoy, aquí estoy, aquí estoy*” y uno encuentra lo bello que es. La mente se relaja por completo y no quiere salir de ese estado porque es tan hermoso escuchar la función de este *cisne*.

A este *cisne* se le llama *hamsa* y a la canción se le llama *soham*. La canción del cisne es *soham* que significa “yo soy aquello, yo soy aquello, yo soy aquello” o “yo soy el que está ahí, yo soy el que está ahí, yo soy el que está ahí”, este es el significado de *soham*.

Mucha gente nos da el mantra de *soham* pero si citamos el mantra solo nosotros mismos, sabemos que somos el *cisne* y captamos la canción. Yo soy el *hamsa* que canta la canción del *soham*, entonces la mente se pone en sintonía con la música de las pulsaciones y prefiere quedarse ahí.

Cuando la música es muy buena, no nos dan ganas de salir del dormitorio. La música nos hace a veces olvidarnos de las otras obligaciones en el mundo ahí fuera. Y aunque nuestro compañero/a o esposo/a nos diga “oye, que hemos reservado una mesa en el hotel y la hora de la cena se está pasando”, cuando estamos tan sintonizados con la música decimos “*olvídate de eso*”.

Así es también como cuando entramos en nosotros encontramos la belleza de nuestro propio ser. Esa belleza de nuestro ser nos hace retirarnos de lo enredados que estamos con el mundo objetivo. Esta es pues la manera de ir del triángulo inferior al triángulo superior.

Luego vemos que somos el sonido que funciona como canción, el sonido de la canción. Daros cuenta de cómo vamos entrando en las fuerzas interiores del centro. Al principio estamos con la mente, con el plan de la mente y poco a poco vamos entrando en la canción de la vida.

Cuando escuchamos con cuidado esta canción, nos damos cuenta de que se trata del sonido, el sonido que viene como *soham, soham...*, es decir, “*aquí estoy yo, aquí estoy yo*” o “yo soy eso, yo soy eso”.

Cuando vemos cómo se sucede este sonido, nos interesa más el sonido de la canción que la canción como tal. Así es como en el detalle que compone el *soham*, la parte que tiene que ver con la consonante *s* y la parte que tiene que ver con la *h* aspirada *ha*, desaparecen, y nos quedamos con *OM*.

Así es como nos damos cuenta de nosotros mismos como OM. OM es el nombre de la palabra sagrada y entonces nos damos cuenta de que somos la palabra sagrada. La palabra sagrada se expresa a sí misma como la canción. Y esa canción es la pulsación, la respiración y el latido del corazón.

Con esa pulsación y respiración como vehículos, el sonido se expresa como el plan. Entonces nos damos cuenta de que en nosotros somos triples. Cuando deseamos entrar en la actividad somos el plan de trabajo, pero cuando no tenemos trabajo no tenemos que entrar tanto en el trabajo.

Nuestro problema es que, aunque no trabajemos la mente sigue trabajando. Si no queremos trabajar podemos sentarnos. Eso significa que tenemos cierto dominio estudiantil del cuerpo físico. Y cuando no queremos trabajar con los sentidos, podemos ponerlos a descansar también. Ahora por ejemplo no es la hora de comer, ni de cenar, es la hora de escuchar, ¿no es cierto?

Entonces podemos decirle a la lengua: *“ahora descansa”*. Sólo un sentido funciona que es el de la audición, el del oído, y los otros descansan. Somos capaces de hacer descansar razonablemente al cuerpo físico. Podemos hacer que descansen razonablemente los sentidos. También podemos ser capaces de hacer que el cuerpo pensante descanse, pero ahí es donde no llegamos todavía a conseguirlo.

Igual que le decimos al cuerpo físico *“ahora descansa”* y todos estamos descansado nuestro cuerpo físico en este momento. Lo proponemos y el cuerpo descansa. De la misma manera le podemos proponer al pensamiento que descanse, y él descansa.

Hay otra manera de hacerlo. Por eso cuando hay un plan de trabajo lo exteriorizamos, pero cuando no hay un trabajo que hacer y la mente sigue pensando y pensando por nada, como quien dice “por costumbre”, ¿cómo podemos controlar eso? Este es un problema del hombre moderno.

La respuesta al hombre moderno que dieron los sabios es: *“descansa también la mente aplicándola a la respiración”*, Así es como se suele poner a descansar la mente. Hay una historia en el Upanishad que dice: *“a la mente siempre hay que darle trabajo porque si no le damos trabajo a la mente, la mente nos come”*.

O trabajamos con ella o la tenemos a distancia. Esto lo conocemos todos muy bien. Trabajamos con la mente, con el pensamiento, pero cuando no queremos trabajar, el pensamiento trabaja sobre nosotros, y nos come, nos devora todas nuestras energías. Y nos cansamos mucho debido a la mente.

Daros cuenta de cómo el equipo que nos está permitiendo realizar el plan de trabajo empieza a hacer un sinsentido cuando no queremos trabajar con él. Este sinsentido es lo que hemos de evitar adoptando una técnica. Hay personas que dicen “yo no quiero la mente”. Pero si no tenemos la mente no podemos hacer ninguna cosa en el mundo objetivo.

La mente es un instrumento muy valioso y digno. El verdadero conocedor no desecha la mente. El verdadero iniciado no dice que la mente sea algo que se debe evitar, no suele ser crítico con la mente. Se trata sólo de saber cómo usarla.

Las filosofías que proponen la disolución de la mente para que surja el espíritu, son todas filosofías equivocadas. Si destruimos el equipo que llamamos mente, no tenemos manera de salir. La mente tiene la capacidad de introducirse y de exteriorizarse. Los que saben, conocen lo apropiado de la mente. Ellos no dicen que la quieren ni que no la quieren en ningún momento.

Había una vez una persona que quería tener un excelente asistente para que trabajara en la vida. Entonces contemplando a Dios se lo pedía y el Señor se manifestó y le dijo a esta persona *“¿qué quieres?”* El aspirante le dijo *“Señor, quiero que me des un asistente que haga las cosas por mí en la vida exterior, y además uno excelente, una persona que pueda hacer las cosas bien y no sólo que las haga bien, sino que las haga muy rápido”*.

Entonces el Señor le dijo, *“Te puedo dar un asistente como me pides, pero ¿crees que podrás manejarlo? Si tienes un asistente más eficiente que tú, es muy difícil manejarlo”*. El Señor le advirtió a esta persona: *“estás pidiéndome algo que puede que no puedas controlar”*.

El Señor le dijo *“te puedo dar un asistente, un asistente que te pueda servir en la vida objetiva, un asistente que pueda hacer las cosas por ti muy rápidamente, pero le has de dar siempre trabajo, si no se lo das, él te comerá porque será comida para él”*. Para el asistente, el maestro es la comida. Es decir, que, si el maestro no le da trabajo, se come al maestro o dueño.

Este es el tipo de asistente que el Señor le podía dar a este señor. Y el Señor le dijo: *“Ten cuidado, no te olvides de darle siempre trabajo, porque este asistente hará tanto trabajo como le pidas, pero si no sabes darle trabajo y si dejas de decirle lo que tiene que hacer, él poco a poco te comerá”*.

Y esta persona dijo: *“Este es el asistente que quería”*, y entonces el Señor dijo *“Aquí está tu asistente”*. Así que apareció un hombre alto, fuerte, que mirando a la persona le dijo *“buenos días mi amo, mi maestro, ¿qué puedo hacer por ti?”*

Entonces el maestro le dijo: *“Ilévame a casa”*. En una décima de segundo, la persona ya estaba en casa, porque había querido tener un asistente que fuera muy rápido. Entonces con sólo pensar en casa, hizo que se fuera a casa

Entonces el asistente le preguntó: *“¿qué puedo hacer por ti, maestro?”*. Y el maestro le dijo: *“tengo hambre, consígueme buen alimento”*. La comida se presentó allí al instante, en unos segundos. La persona satisfizo su hambre.

El asistente volvió a preguntar *“¿qué puedo hacer por ti?”*. La persona le dijo *“espera un momentito”*. Pero el asistente decía *“nuestro acuerdo o negocio no estaba esto de que yo tuviera que esperarte, yo tengo que trabajar para ti y tú tienes que encontrar trabajo para que yo haga y si no encuentras trabajo, yo te como, ese es nuestro acuerdo y has acordado firmar este acuerdo en presencia del Señor, así es que o me das trabajo o déjame que te coma.”*

Entonces la persona le dijo *“está bien, arregla esta casa, cámbiala, hazla hermosa”* y en un instante hecho. *“¿qué más?”* le decía el asistente. *“quiero tener buenas propiedades”*. Hecho. Le pidió tener buenas casas, buenos vestidos, buena ropa y muchas cosas y en 15-30 segundos lo había hecho todo. Le pidió también tener buenas esposas y buenos maridos.

Si todo lo que deseamos en la vida se nos cumpliera, no tendríamos nada que hacer. Queremos alimento, queremos vestido, queremos cobijo, queremos paz ¿qué más? Es bueno que nuestros deseos no sean satisfechos tan deprisa.

En el caso de esta persona el asistente estaba a punto de comérselo y esta persona se dijo *“tengo que escaparme corriendo de esta mente”*. El nombre del asistente es mente. Espero que ya os haya quedado claro.

Cuando estaba corriendo para escaparse de la mente, la mente corría también con él. Supongan que nos vamos a los Himalayas buscando la paz, nuestra mente va también con nosotros. Así es que sentados en los Himalayas pensaremos en los problemas de la vida.

Podemos irnos a los Andes, podemos irnos al Polo Sur o al Polo Norte. Podemos ir donde queramos, pero no podemos evitar la compañía del asistente llamado la mente. Entonces la persona se asustaba de ver que la mente iba con él a todos los sitios, donde él iba, ella iba. Entonces empezó a pensar que debía correr, pero cuando miraba atrás, la mente también estaba ahí.

¿Cuánto tiempo podía correr? Se estaba empezando a cansar. Entonces vio a un anciano. El anciano también vio a esta persona. Cuando le vio pasar le sonrió y le dijo: *“detente”* y la persona dijo *“si me paro me come”*.

Entonces el anciano le dijo *“No, no te comerá, yo te diré cómo tienes que manejarlo para que no te coma”*. Pero la persona dijo *“Tú no lo conoces, por eso hablas así. Sin saberlo he querido tener un excelente asistente y el Señor me lo ha otorgado. Hace todo el trabajo que yo le pida. Soy incapaz de alimentarlo de trabajo y si no le alimento con el trabajo a él, él se alimentará de mí”*.

El anciano dijo *“conozco todo esto, yo también tengo un asistente como tú”* Y la persona se quedó con los ojos abiertos: *“¿de veras? ¿tienes un asistente así? ¿y cómo puedes tener un asistente así y estar sentado tan tranquilo? ¿qué le ha pasado a tu asistente?”*

El anciano señaló una palmera y le dijo *“Mira, yo le digo a mi asistente que suba el árbol y que baje el árbol. Cuando quiero que haga un trabajo, le llamo y le pido que haga el trabajo, pero cuando no hay trabajo que hacer, le mando este trabajo de subir y bajar. Así que tú también pídele a tu tipo que haga la misma gimnasia”*.

Entonces la persona le dijo a su asistente: *“súbete a aquella palmera, sube y baja hasta que te diga el próximo trabajo por hacer”*. El asistente, obedientemente, empezó a subir y bajar, subir y bajar, subir y bajar... Entonces la persona pudo tener descanso y sosiego y por primera vez en mucho tiempo pudo respirar felizmente, *¡qué alivio!*

Así es que cuando tenemos trabajo, trabajamos con la mente, pero si no tenemos trabajo, hagamos que la mente se suba a la palmera. ¿De qué palmera estoy hablando? ¿Una palmera india, argentina o venezolana? La palmera existe dentro de nosotros, es la respiración.

Digámosle a la mente que se introduzca en la respiración hasta que tenga que hacer el próximo trabajo. No creáis que eso es un castigo para la mente, porque cuando la mente funciona con la respiración se encuentra con la canción del cisne. Estamos poniendo a la mente a que escuche una música celestial. El asistente contento, nosotros contentos.

Entonces, la canción de la vida es el aspecto más profundo del plan de trabajo. Ahora la mente se ha unido a la canción del cisne y cuando está oyendo esa canción, la mente va y toca el tema central de la canción que es el sonido. A medida que se va poniendo más y más en sintonía con el sonido, se da cuenta de que el sonido está siempre está sucediendo.

Esa constante del sonido es lo que se llama *anahata*. Si yo les pregunto a los estudiantes qué es *anahata*, ellos me dicen: el chakra del corazón. Pero *anahata* tiene un significado profundo. *Anahata* es el sonido que se produce **sin** el contacto de los objetos. Se le llama la voz del silencio.

Entonces nos damos cuenta de que somos el sonido, nos damos cuenta de que somos el sonido que pronunciamos como OM desde el centro de base, hasta el centro coronario, *sahasrara*, y de que este sonido se expresa como canción y luego esa canción expresa el plan.

Entonces nosotros trabajamos con el plan de la vida y luego volvemos otra vez a la canción. A través de esa canción, llegamos hasta el tema central de la canción que es el sonido, y nos damos cuenta de que nosotros mismos somos la palabra sagrada.

Sabéis cuando emitimos el OM, que hacer el OM es diferente de ser OM. El hacer o cantar el OM es sólo para recordar que somos OM. El OM está en la consciencia de todo ser. Entonces nos damos cuenta de que nosotros mismos somos la misión, nos damos cuenta de que somos también el vehículo de esa misión y nos damos cuenta también de que somos nuestro propio plan de trabajo.

Es el triángulo primario de la existencia formado por la palabra, el vértice, el sonido y el plan. Estos son los tres vedas del sistema védico: A la palabra se le llama *rigveda*, al sonido se le llama *samaveda* y al plan se le llama, *yajurveda*. Llevamos en nosotros los tres vedas, es decir, toda la Sabiduría.

Nosotros somos la Sabiduría, nosotros somos la palabra. La palabra se expresa como sonido y más allá se expresa como el plan de trabajo. Entonces cada mañana nos expresamos en el plan y cada tarde nos retiramos del plan y entramos al sonido, entramos a la canción y de la canción a la palabra. Vemos que como la palabra somos indestructibles.

Los vehículos en relación con nosotros pueden ser destruidos, es decir, el vehículo a través del cual pulsamos y llevamos a cabo el plan de trabajo se puede destruir, pero la palabra no se destruye. Todos los días la palabra se expresa mediante el despertar, realiza el trabajo en la vida de fuera y, por la tarde, la volvemos a replegar, nos volvemos a replegar.

Cada mañana es un despliegue y cada tarde es un repliegue en nosotros mismos. Es decir, que los detalles del plan existen como existiendo en una semilla, igual que la semilla contiene todos los detalles del árbol. Una semilla pequeña contiene los detalles de un árbol enorme. Así nosotros también podemos existir en forma de semilla, que es la palabra, y de vez en cuando manifestarnos como árbol.

De este modo salimos a la parte femenina y nos replegamos a la parte masculina. Eso significa que hemos desarrollado un tráfico en dos sentidos. Sabemos cómo salir y sabemos cómo entrar. Cada vez que salimos es para jugar y cuando se acaba el tiempo, dejamos el juego y entramos.

Pero todos somos jugadores que no sabemos cómo salir del terreno de juego. Todas las mañanas entramos al terreno de juego, pero no salimos conscientemente de ese terreno de juego. Por eso hacen que nos quedemos dormidos y luego nos devuelven otra vez.

El sueño es la bendición de la naturaleza para los seres humanos para volver, porque si no, por nosotros mismos no podríamos volver. Sin embargo, los iniciados, sí que saben cómo volver y, por tanto, no duermen, sólo descansan. Eso es porque los iniciados saben cómo entrar al terreno de juego y cómo salir del mismo.

Los que no saben, entrar al terreno de juego y durante el juego reciben todo tipo de moratones y heridas en el cuerpo, se rompe algo, una pierna, la espinilla, en la cabeza... y nos hacemos inconscientes. Entonces nos llevan bien con la camilla, nos sacan y nos ponen a dormir, y al día siguiente por la mañana estamos frescos.

El sueño es pues un método que tiene la naturaleza para retirarnos de la actividad, pero si sabemos la técnica podemos salir del terreno de juego, saludando a todos los espectadores. Así es como el buen jugador es el que sabe cómo entrar y salir.

Nosotros como no sabemos cómo salir, cada vez que entramos al terreno de juego nos damos cuenta de que estamos entrando en nuestra propia sopa. Y cuando entramos en nuestra propia sopa ya sabemos cómo es. La sopa es algo para que bebamos, no es algo para que nos lancemos a su interior.

La vida también es algo para que nosotros experimentemos, pero no hemos de caer en los tentáculos de los enigmas sin solución que tiene. Eso nos puede suceder si conocemos el sendero de cómo retirarnos. Toda meditación es un proceso de retirada en este sentido, y cada sueño es un proceso de retirada.

El camino de regreso hace que volvamos otra vez frescos. Cada vez que entramos en nuestro propio ser y salimos, estamos frescos y activos. Estamos frescos para experimentar la frescura de la vida. Entonces, ¿que podamos experimentar esa frescura de la creación!

Namaskaram a todos ustedes.

15