

## OM SAI RAM!

### BIENVENIDOS A ESTA SESIÓN DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS,

#### P. 316, "¿POR QUÉ HACER SADHANA? (PRÁCTICA ESPIRITUAL)"

20 de abril de 2024

*Este fragmento de texto es tomado del libro del Prof. Anil Kumar  
"Sathyopanishad, Vol. 2", páginas 221-227*

***¡Swami! ¿Es el Sadhana imprescindible en la vida diaria? ¿Es obligatorio?***

**Bhagawan:** Sí, es muy necesario que lo hagas todos los días. ¿No lavas y frotras los utensilios todos los días para mantenerlos limpios? Hasta que te vuelvas firme, desarrolles una fe inquebrantable y te entregues totalmente, es muy necesario hacer Sadhana todos los días.

Ves que los campos de arroz se riegan todos los días. De lo contrario, los cultivos se secan y mueren. Pero los árboles altos como el Eucalipto, el Banyano, el Neem, etc., no necesitan ser regados todos los días. ¿Por qué? La razón es simple. Sus raíces van muy profundas, hasta el nivel del agua subterránea y extraen alimento para todo el árbol. Parece sorprendente que las plantas tiernas y pequeñas necesiten agua todos los días, mientras que los árboles enormes no. Las raíces de las plantas pequeñas van unas pulgadas abajo y no pueden extraer agua desde las profundidades. Pero los árboles tienen raíces que se extienden y van profundas, para extraer agua subterránea. De manera similar, hasta que las raíces de tu fe penetren profundamente en el terreno de tu corazón, debes hacer Sadhana todos los días. Tu fe hoy es como la raíz de una planta pequeña que aún no ha penetrado profundamente en tu corazón, por lo que debes hacer Sadhana todos los días.

***¡Swami! Se hace mucho énfasis en el Sadhana o práctica espiritual. Pero encontramos difícil hacer cualquier Sadhana. ¿Cuál es la solución?***

**Bhagawan:** Para lograr o alcanzar cualquier cosa en la vida, uno necesita hacer Sadhana o practicar algo. Caminar, hablar, leer, comer, escribir, todo en la vida se aprende practicando. ¿Cómo camina un niño? Claramente solo practicando. Los cantantes practican mucho. Conducir un automóvil para el caso tiene que ser practicado. Tienes el volante en un lugar, el freno en otro punto, el embrague en otro lugar, y así sucesivamente. Sin embargo, solo podrás conducir un automóvil con la práctica. De la misma manera, el Sadhana es necesario en el campo espiritual.

***¡Swami! ¿Cuál es el papel de un Guru en el camino espiritual?***

**Bhagawan:** Uno debe tener fe total en el Guru. Supongamos que deseas ir a una ciudad de excursión. No sabes nada sobre esa ciudad, ya que nunca has estado allí antes. Lo que haces es tomar la ayuda de un guía para recorrer la ciudad. No cuestionas al guía en ningún momento, ya que eres completamente nuevo en el lugar. De la misma manera, un Guru que tiene vasto conocimiento y experiencia,

debe ser seguido escrupulosamente. No se debe cuestionar, dudar o desobedecer al Guru en ningún aspecto.

También encuentras señales en los cruces, indicando direcciones a diferentes lugares. Esta es tu experiencia ordinaria. Para llegar al lugar de tu elección, debes seguir las indicaciones en la señalización para llegar al destino. No esperas que la señal te lleve o te transporte a ese lugar. Debes ir siguiendo el camino como se indica en la señal. Un Guru muestra de manera similar el camino espiritual, te enseña las técnicas a seguir y explica en detalle todo lo que necesitas en el camino espiritual. Tienes que trabajar por ello y lograrlo todo por ti mismo. Nadie puede hacerlo por ti.

'Guru' es una palabra de dos letras en Telugu: 'Gu' y 'ru'. La palabra tiene dos significados. 'Gu' es oscuridad (ignorancia), 'ru' es la luz (sabiduría) que disipa esta oscuridad. El segundo significado es 'gu' que representa gunatita, uno más allá de los atributos y 'ru' para rupavarjita, sin forma. Entonces, el Guru es quien te enseña sobre la Divinidad, que es tanto sin atributos como sin forma. Un verdadero Guru desea lo mejor para sus discípulos. Les dice lo que es hita, bueno, y no ista, lo que se prefiere. Un verdadero discípulo sigue al maestro implícitamente.

***¡Swami! Sentimos que los resultados se retrasan en el Sadhana. No obtenemos resultados rápidos, al menos según nuestras expectativas. ¿Qué dices, Swami?***

**Bhagawan:** No tienes una comprensión adecuada del Sadhana. Mira, en este mundo, comienzas tus estudios desde la infancia. Después de la escuela primaria, vas a la secundaria, al instituto y luego a la universidad. Después de quince años de estudio intenso y duro, obtienes un título. Esta es tu experiencia. ¿Cuánto has trabajado para obtener un título? ¿No has invertido mucho tiempo para obtener un título? Para esta educación y para un título, y para ganarte la vida, te esfuerzas mucho. Entonces, ¿cuánto tiempo debes tomar y cuánto esfuerzo debes realizar para ganar la gracia de Dios que es la verdad espiritual eterna? Solo piénsalo por ti mismo. Es un gran error esperar resultados rápidos en el Sadhana.

***¡Swami! ¿Estás complacido con nuestro dhyana, meditación?***

**Bhagawan:** ¿Llamas meditación a lo que haces todos los días? No, no lo estás haciendo correctamente. Puede ser cualquier cosa, pero ciertamente no es meditación. Está bien que te sientes a meditar. Pero tu mente está en el mercado o estarás pensando en qué vas a comer para el almuerzo. O puedes estar pensando en tu lavadero, cuándo traerá tu ropa planchada. ¿Es eso meditación? ¡Ciertamente no!

Un pequeño ejemplo: Estás sentado aquí, esperando con impaciencia y ansiedad la llegada de Swami. Cualquier sonido de una puerta o de un automóvil llamará tu atención ya que Swami podría venir en cualquier momento. Tu mente está totalmente concentrada en Swami y comienzas a ver todo en términos de la llegada de Swami. ¿No es así? Por otro lado, si estás mentalmente ocupado de otra manera y no estás alerta, incluso si Swami viene y se para frente a ti, no lo notarás.

Entonces, en la meditación, lo más importante es tener una concentración completa del 100% en Dios. Deberías estar completamente alerta, sin ninguna desviación de atención. Por lo tanto, una firmeza mental inquebrantable. Hago hincapié en la meditación - calincani manasu bhramincani dristi (Telugu)

***Swami, ¿cuántas cosas deberíamos estudiar y aprender para emprender el sadhana, el camino espiritual? ¿Cuántos detalles deberíamos conocer de los textos sagrados para comenzar nuestro sadhana?***

**Bhagawan:** No son necesarias muchas cosas o detalles. Vemos a la mayoría de las personas leyendo libros. Escuchan discursos durante varios años. ¿Pero, cuál es el uso? Permanecen donde han estado en el camino espiritual. ¿Cuál es la razón? Es la falta de práctica lo que los ha detenido y ha retardado su progreso. De hecho, no necesitas leer tantos libros. No necesitas aprender muchas cosas. Si entiendes clara y completamente una cosa, es suficiente. Si practicas una cosa, eso es suficiente. ¿Por qué aprender muchas cosas, pero no practicar ni una sola? Para suicidarse, un pequeño alfiler o aguja es suficiente. Pero para matar a otros, necesitas una pistola o un revólver o un cuchillo. De manera similar, para enseñar a otros, necesitas aprender y saber muchas cosas para lo cual tienes que leer mucho. Pero para trabajar por tu propia liberación, redención y emancipación, es suficiente si una cosa se practica sinceramente. Por lo tanto, la práctica es más importante que saber y aprender en la vida.

***¡Swami! Somos realmente afortunados de haberte estado escuchando. Ahora está muy claro para nosotros qué es la investigación. ¿Pero por qué no puedo hacerlo? ¿Por qué mi mente no está quieta? ¿Es naturaleza de la mente vacilar?***

**Bhagawan:** Te quejas de que tu mente está inquieta y que no puedes concentrarte. Esto no es cierto. De hecho, no hay mente como tal. No es nada más que un conjunto de deseos. Es un conjunto de pensamientos. Es como un pedazo de tela con hilos entrelazados estrechamente. Cuando separas los hilos uno tras otro, la tela ya no existe. De la misma manera, cuando los deseos desaparecen y los pensamientos se retiran, la mente ya no existe. Esto se llama amanaska, retirada de la mente, o manolaya: aniquilación de la mente.

Más preciosos consejos de Swami en la próxima sesión.

¡Gracias por su tiempo!

**OM SAI RAM**