

OM SAI RAM

Bienvenido a esta Sesión de Preguntas y Respuestas

P 334, “CÓMO CONTROLAR LA MENTE”

24 de agosto de 2024

El siguiente texto contiene extractos del libro del Prof. Anil Kumar, “Satyopanishad Vol 1,” págs. 141-145.

Swami: *Nos encontramos con palabras como manas (mente), buddhi (intelecto), citta (conciencia) y ahamkara (egoísmo). ¿Cómo debemos entender y correlacionarlas? ¿En qué se diferencian entre sí? Nuestra buena fortuna es que Swami nos explique en términos sencillos un tema tan complejo.*

Bhagawan: Veamos un ejemplo. Considera a un brahmán. Cuando realiza ceremonias como bodas, lo llamas *purohit* (sacerdote); cuando lee el calendario en tu hogar *tithi*, fase lunar, *varam*, día de la semana, *naksatra*, estrella, etc. lo llamas *pancanga brahmin*; cuando prepara comida en tu hogar, lo llamas el *brahmín* cocinero. Tu esposa te llama en telugu *emandi* ¡Oh! “Por favor, Señor”, porque no se considera apropiado dirigirse al esposo por su nombre. Tu hijo te llama ‘Padre’ y tu estudiante te llama ‘Señor’. ¡Pero, después de todo, eres solo una persona, ¿no es así?

Una misma facultad tiene diferentes nombres: *manas* o mente, cuando se ocupa en pensar; *citta* o conciencia en un estado de ecuanimidad sin planes ni decisiones; *buddhi* o intelecto cuando ejerce el discernimiento; y *ahamkara* o egoísmo cuando se presenta o se refiere a uno mismo como ‘Yo’. Todos estos son uno, pero se les nombra de manera diferente según su función.

Lo que se debe controlar es la mente. Cuando tienes ese *nigraham* (control), obtienes la *anugraham* (gracia) de Dios. Una vez que consideras algo como malo, no permitas que entre en tu mente. El comportamiento de los árboles y los animales está regulado por la *prakrithi* (Naturaleza). Solo el ser humano desobedece los mandamientos de Dios y se ha vuelto depravado. Hay solo una solución.

Otra pequeña ilustración: Ata la *kamadhenu* (vaca que concede deseos) de nuestro cuerpo con la *pasa* (cuerda) de *prema* (amor) al poste llamado *nama* (canto del nombre del Señor). Eso es suficiente. Obtienes control sobre la mente. Entonces, en el *citta* (conciencia), desprovista de la agitación de los pensamientos, se imprime la forma de Dios. *Buddhi* (intelecto) emprende el discernimiento fundamental; el ‘Yo’, que ha sido egoísta, reconoce su verdadera naturaleza como *atma* y realiza el Ser interior en todos los seres. Esto es *adhyatmika* (espiritualidad).

Swami, insistes en citta suddhi (purificación del corazón), pero ¿cómo se logra?

Bhagawan: Estás equivocado en eso. *Citta* (corazón) es siempre puro. Entonces, ¿dónde está la necesidad de su *suddhi* (purificación)? Solo lo contaminas.

Toma, por ejemplo, este pañuelo. Es de color blanco. Se ensucia cuando lo uso. Lo llevo a un lavadero para que lo lave y me lo devuelva. Cuando me lo devuelve, luce blanco y brillante como antes. Era así antes y es así después de lavarlo, pero estuvo sucio en medio debido a su uso. El lavadero no pintó el pañuelo de blanco. Solo eliminó la suciedad.

De la misma manera, como el pañuelo, tu mente también es pura, pero se vuelve impura debido a tus deseos y pensamientos. Una vez que eliminas las impurezas de la mente, se vuelve pura. Entonces, *citta suddhi* significa ejercer control sobre los deseos.

Swami, ahora está claro que carecemos de citta suddhi debido a nuestros malos pensamientos y malas acciones. Tenemos ciertas debilidades, fallas y malas cualidades y pensamientos. Como has dicho, a menos que los superemos, no se puede alcanzar citta suddhi. La mente se contamina muy a menudo. ¿Cómo se controlan las malas cualidades?

Bhagawan: Todo depende de tu determinación y de tu comprensión de la intensidad y la gravedad del problema. Se necesita un esfuerzo honesto y sincero de tu parte.

Un pequeño ejemplo: Te mueves libremente sin ninguna duda o miedo en esta habitación. Hay una cuerda en una esquina. Pero, si descubres que no es una cuerda como pensabas, sino una serpiente, ¿te moverías libremente en esa habitación? Sabes que es peligroso estar cerca de una serpiente venenosa. Sabes que morirás si esa serpiente te muerde, y por eso te mantienes alejado de ese lugar. De manera similar, cuando eres consciente del peligro o daño al que te expondrás, definitivamente dejarás de hacer tus malas acciones.

Sigues sosteniendo la cuerda hasta que te das cuenta de que no es una cuerda, sino una serpiente. Luego la sueltas inmediatamente por el miedo a la muerte. Mientras creas que estos malos pensamientos y malas acciones te hacen feliz, seguirás en el mismo estado mental. Pero, cuando sepas que son peligrosos, no te aferrarás a ellos. Por lo tanto, primero debes identificar tus propias malas cualidades y luego renunciar a ellas gradualmente una tras otra hasta que seas perfecto.

También es extraño notar que algunos buscadores se someten a una disciplina rigurosa durante un período determinado de tiempo durante el cual llevan una vida perfecta sin ningún rastro de mala cualidad. Pero después de ese período de disciplina, retoman sus malos hábitos anteriores con redoblado vigor. Este es un gran error. Eso que te sostiene durante algún tiempo es artificial. Aquí, el abandono de los malos hábitos no se debe a la realización de los efectos negativos.

Aquí tienes un ejemplo. Ves allí el ventilador de techo girando. Ahora, si lo apagas, no dejará de girar de inmediato. Se detiene lentamente. Las tres aspas dejan de moverse lentamente. El ventilador no deja de girar inmediatamente. Por lo tanto, con pleno conocimiento del posible daño y efectos negativos, debes abandonar tus malos hábitos lentamente.

Swami, el Pranayama o control de la respiración, algunos dicen que es importante en el camino espiritual. ¿Podrías hablarnos de ello?

Bhagawan: Pranayama, el control de la respiración, debe realizarse de manera exacta y perfecta, bajo el cuidado y la guía de un Gurú. Lleva al peligro si se hace de manera imperfecta e irregular.

Hay principalmente tres pasos en el *pranayama* o ejercicio de respiración. El primero es *purakam* (inhalación). El segundo es mantener la respiración o el aire inhalado. Esto se llama *kumbhakam* (retención). El tercer paso es exhalación o *recakam*. El punto importante aquí es que el tiempo empleado en los tres pasos debe ser igual. Esto significa que el tiempo empleado en *purakam* debe ser el mismo que en *kumbhakam*. Del mismo modo, el tiempo empleado en *kumbhakam* debe ser igual que en *recakam*.

En el cuerpo humano hay *shadchakras**(seis puntos vitales) en la columna vertebral. El más bajo se llama *muladhara chakra* (punto vital primordial fundamental en la parte inferior).

En *pranayama*, durante el segundo paso, *kumbhakam* (retención de la respiración), el *kundalini* (energía espiritual) comienza a moverse hacia arriba, se inquieta debido a la falta de suministro de aire a través de los *shadchakras*. En la parte superior se encuentra el *sahasrara chakra* (región de la cabeza). Allí existe una *jyoti* (luz divina) rodeada de *dalas* (pétalos). El *sahasrara chakra* es como una flor de loto con mil pétalos. Los pétalos tocan el *jyoti* central cuando uno tiene *asura sampatti* (cualidades demoníacas). Si uno tiene *daivi sampatti* (cualidades divinas), el *jyoti* comienza a tocar los pétalos. Así, el *kundalini* afecta el cuerpo humano durante este proceso de *sadhana* (práctica espiritual).

Un ser vivo que toma muchas respiraciones por día tiene una vida corta. Un perro respira muchas veces. Por eso su vida es corta. Las serpientes y las mangostas respiran pocas veces al día. Viven mucho tiempo. El ejercicio de la respiración influye en la duración de la vida.

Swami amplía nuestro conocimiento espiritual respondiendo más preguntas en la próxima sesión.

Gracias por su tiempo.

OM SAI RAM