



# Pétalos de Rosa

*Extractos de los Satsangs de Sri Babuji*

## *Hombre Hueco, Hombre Relleno*

DEVOTO: Guruji, antes hablabas acerca del hombre hueco en el poema de T.S. Eliot<sup>1</sup>, y me preguntaba: ¿Cuál es la diferencia entre hueco y vacío, entre la oquedad a la que se refiere T.S. Eliot y el vacío necesario para permitir que entre el tesoro de Baba?

GURUJI: Vacío quiere decir que no hay nada dentro, ni positivo ni negativo, ni siquiera la consciencia de nuestro propio ser limitado, de esta personalidad limitada; solo hay un vacío, que en realidad es bueno. No es a eso a lo que se refería T.S. Eliot. Él hablaba de una oquedad superficial: “Somos los hombres huecos”, refiriéndose a las conversaciones superficiales, a las acciones superficiales, donde en el fondo nada es real, pero seguimos haciendo y diciendo esto o aquello para mantener vivo nuestro ego limitado. Eso es la oquedad, la que él definió en la siguiente línea: “Somos los hombres rellenos”. Un hombre relleno es como el espantapájaros que se pone en los campos para ahuyentar a las aves, una efigie. Parece enfadado, pero no tiene sentimientos. La gente actúa exactamente como ese espantapájaros, dice Eliot.

La mayoría de la gente está rellena, rellena de muchas cosas: de política, de noticias superficiales, de información. Por la mañana temprano, tenemos que leer el periódico inmediatamente, o encender la tele para ver las noticias. O, en cuanto nos encontramos con alguien, empezamos a intercambiar las noticias que hemos recopilado con las que ellos han recopilado. Una persona rellena a la otra, y esa otra a su vez la rellena también. Así es como transcurre toda la actividad del hombre relleno. Eso es “relleno”. [Guruji se ríe]

DEVOTO: Entonces, cuando intentamos crear un entorno propicio para mantener nuestra atención, ¿cómo podemos evitar con habilidad las distracciones, tales como las personas a las que ya hemos invitado a nuestro entorno?



Shirdi, 2002

<sup>1</sup> El devoto se refiere al famoso poema “Los hombres huecos” (1925) de T.S. Eliot. Guruji tenía un profundo amor y conocimiento de la literatura inglesa, y se había especializado con brillantez en la materia cuando era estudiante en la universidad

GURUJI: No es necesario que hagas nada. En el momento que dejas de actuar como un hombre hueco o un hombre relleno, se acabó –¡las otras personas rellenas ya no pueden relacionarse contigo! Para ellos eres muy irrelevante y superficial [risas]. Sienten que no eres uno de ellos, y poco a poco se irán alejando por sí mismos.

DEVOTO: Sin embargo da miedo, Guruji, vivir totalmente nuestra propia oquedad, y nadie la quiere explorar, porque es deprimente. ¿Cómo podemos afrontar el miedo de entrar en esa oquedad?

GURUJI: Comprendiendo que es más peligroso estar hueco y no afrontarlo, que es más peligroso no saber que estás hueco. De todas maneras, te encuentras con lo que eres. ¡No es un fantasma, no es algo desconocido! ¿Por qué deberíamos tener miedo de encontrarnos cara a cara con nosotros mismos?

DEVOTO: Cuando vemos más allá de ese relleno, ¿es entonces cuando el verdadero vacío ocurre?

GURUJI: Cuando ya no hay relleno, sí. ¡El “des-rellenado” está hecho! [Guruji se ríe]



GURUJI: Cuando te sientas a meditar e intentas enfocarte en algo, ya sea en el vacío, la vacuidad, Baba, Buda, el vipassana o lo que sea, en el momento que te sientas vienen los pensamientos. ¿Por qué vienen? ¿Cuál es el propósito de esos pensamientos? Mira simplemente qué pensamientos surgen y verás la oquedad, el relleno. Los pensamientos son todos el efecto de ese relleno que en verdad llevamos dentro.

DEVOTO: ¿Es que todo lo que no se refiere al objeto de nuestra atención es solo relleno?

GURUJI: ¿No lo es? *Lo esencial* es vuestro objeto de amor. Así que rellenarnos con cosas sin sentido es no tener la verdadera esencia, ¿O no es así? [risas]<sup>2</sup>



DEVOTO: ¿Es el miedo a perdernos lo que nos hace llenar el vacío?

GURUJI: Esa es una de las razones, sí, pero normalmente nuestro miedo no alcanza tal intensidad. Generalmente nos rellenamos más que nada por costumbre; son sobre todo nuestros patrones, la energía del hábito, esas cosas que están a nivel de la superficie. Si vas profundizando cada vez más en ello, y realmente experimentas ese vacío, entonces aparecerá el miedo a perderte a ti mismo. Aunque normalmente, los pensamientos simplemente siguen llegando. No es que tú “pienses” –es más bien que los pensamientos ocurren.

---

<sup>2</sup> Guruji está utilizando aquí uno de sus famosos juegos de palabras; *stuffing*: relleno; *the real stuff*: la verdadera esencia; *stuffing ourselves*: hartarnos, rellenarnos, atiborrarnos, empacharnos

DEVOTO: ¿Hay alguna forma de trabajar con ello, Guruji, si uno se da cuenta de ese proceso?

GURUJI: Una de las formas es ignorar esos pensamientos. En el momento que te haces consciente de ellos, simplemente ignóralos. No pienses: “¿Qué estoy pensando? ¿Por qué ha venido ese pensamiento?” ¡No se merecen ni siquiera esa atención! Simplemente ignóralos y enfócate en tu objeto. “¡De repente estoy pensando en mi familia! ¿Tal vez debería seguir esos pensamientos?” Simplemente detén ese proceso y los pensamientos se irán. Al día siguiente esos pensamientos no volverán a aparecer: surgirá otra cosa. ¡Ignóralos! Lleva tu mente una y otra vez hacia tu objeto. Ese ignorar es el punto crucial. Si empiezas a analizar, con el análisis empieza otro patrón, y entonces, en nombre del análisis, estarás simplemente pensando, cavilando, soñando despierto... [Guruji se ríe] Simplemente ignora cualquier pensamiento que no sea sobre el objeto de tu atención, incluso los pensamientos buenos, y pon la mente en tu objeto. Al cabo de un tiempo, los pensamientos se cansarán y no vendrán. Es solo un patrón, y si se rompe el patrón, los pensamientos no vendrán.

DEVOTO: ¿Cuál es ese patrón? ¿Te refieres a un patrón de alguna forma de pensar determinada?

GURUJI: Sí, un patrón de pensamiento, pero normalmente es muy difícil verlo. Si puedes mantener un diario, verás que hay unos tipos específicos de pensamientos que surgen con una determinada frecuencia – pensamientos negativos, pensamientos sobre cosas diversas, quizás sobre la madre, o el padre, o sobre nuestro trabajo. Intenta escribir un diario detallado, y verás que ciertos tipos de pensamientos surgen con una determinada frecuencia. Escribe en él cada día, y verás cómo funcionan los pensamientos y los patrones. Hay un patrón. El contenido puede cambiar un poco, pero el patrón seguirá siendo el mismo.



DEVOTO: ¿Así que patrón y energía del hábito son lo mismo?

GURUJI: Son lo mismo. Yo le llamo patrón y en la terminología vedántica se le llama *vasana* o energía del hábito.

DEVOTO: ¿Eso significa algo que se ha repetido a lo largo del tiempo una y otra vez?

GURUJI: Si, una y otra vez. Y se van volviendo más fuertes.

DEVOTO: ¿Cómo empezó? Cada patrón debe tener un principio, que después seguimos repitiendo.

GURUJI: Empezó cuando no eras consciente de estas cosas, cuando tenías hambre, cuando llorabas pidiendo leche y buscabas a la madre. Comienza en el momento en que nuestras mentes empiezan a funcionar: dos patrones, tres patrones, dos millones de patrones, tres millones, un billón... Y siguen así, multiplicándose.



DEVOTO: ¿Entonces, dices que la mejor manera de superar los patrones es sencillamente ignorándolos?

GURUJI: Sí, ¡ignóralos! Las diferentes escuelas espirituales utilizan métodos diversos, pero la principal técnica centrada en superar los patrones consiste en repetir un nombre o un mantra, un sonido –*japa*, o como quieras llamarlo. En realidad toda la práctica de repetición de mantras se basa en romper nuestros patrones.

DEVOTO: Pero Baba no daba mantras.

GURUJI: No había necesidad. Él conoce otra manera. Él rompe el patrón sin necesidad de ninguna herramienta. ¡Desaparece! En cierto momento, por ejemplo, digamos un satsang, o cuando estamos simplemente mirando las montañas o el Ganges, el mismo Ganges que hemos visto mil veces, o el mismo lugar en el que hemos estado cientos de veces, de repente, algo pasa dentro de nosotros: un patrón se rompe de repente, ¡simplemente así! Y entonces descubres que no eres la misma persona, tu forma de pensar ha cambiado. No sabemos lo que ha pasado, pero nos damos cuenta de que algo ha cambiado en nosotros. Algo ha sido simplemente eliminado y otra cosa ha entrado, y nos sentimos nuevos, el mundo es nuevo, todo el camino es nuevo, y empezamos a mirar a nuestros mismos viejos amigos de una manera nueva. ¡Eso, él puede hacerlo!



DEVOTO: ¿Cuál es la relación entre el vacío, que es una experiencia positiva, y la energía del hábito de pensamiento, o los patrones?

GURUJI: Una vez te liberas de los patrones, experimentas el vacío, la vacuidad, el *shunya*. Son los patrones los que te hacen hueco, relleno. Primero tenemos que introducir la verdadera esencia dentro de nosotros, para que esta oquedad se vaya lentamente. Hay dos enfoques para esta experiencia: el acercamiento budista y el védico. Buda quería experimentar directamente esa oquedad. Él vio que todo esto es solo oquedad; no es real, así que deshazte de ello. Pero ¿puedes hacerlo? Es la rama sobre la que estás sentado. ¡Cómo puedes cortar la rama sobre la que tú mismo estás sentado! Así que el otro enfoque consiste en intentar introducir algo real en tu mente, un relleno real, para que poco a poco te llenes, y eventualmente puedas deshacerte también de ello. En realidad, *shunya* [vacío] es *purna* [plenitud], y *purna* es *shunya*. En sánscrito sus significados vienen a ser lo mismo –*shunya* es cero y *purna* también es cero, pero ¡un cero infinitamente lleno! O sea que a lo que Buda llamó *shunya*, en el hinduismo lo llaman *purna*. *Purna* y *shunya* son lo mismo, pero la manera como percibe la gente la existencia es diferente, y la técnica y el enfoque son diferentes.



GURUJI: Normalmente llenamos nuestras mentes con muchas cosas. Cuando nos levantamos, lo primero que preguntamos es “¿Qué tiempo hace? ¡Oh, hoy hace fresco! Oh, el sol está precioso.” Y tan pronto como descolgamos el teléfono: “hace frio, hay humedad, está lloviendo, es seco... Ayer el tiempo fue así y hoy el pronóstico dice que será así.” O, “¿Qué tal fue la película?” “¿Qué tal es el gobierno de Uttaranchal” [Guruji se ríe] ¿Y qué tal esto y qué tal aquello...? ¡Todas esas cosas!

En el primer ejemplar del periódico *The Spectator*<sup>3</sup>, el editor, Addison, explicaba por qué decidió publicar el periódico. Uno de los motivos que daba era el de proporcionar a ese tipo de personas huecas y rellenas algo significativo para meditar, para que tuvieran algo útil con lo que rellenar sus cerebros vacíos. “Quiero proporcionarles un buen relleno”. En cuanto se levanten, El Espectador estará en sus mesas, dándoles algo útil para reflexionar, sobre la sociedad o sobre sí mismos”. ¡Eso me gusta!

DEVOTO: [bromeando] ¿Es eso también una de las razones por las que nos das satsang?

GURUJI: [riendo] Quizás –para que tengáis algunas cosas de las que hablar que os hagan enfocaros en vuestro objeto, algo relevante, que tenga sentido para vosotros, y para que consigáis alcanzar vuestro objetivo. Si habláis de ello o no, no lo sé, pero yo lo intento. De lo contrario, todo tipo de pensamientos sin sentido estarán surgiendo en vuestras mentes. ¿Por qué leéis periódicos? No lo sabéis. ¿No es simplemente una manera de llenaros la cabeza? ¡Pensadlo! Si fuerais hombres de negocios y realmente necesitarais la información, o si tuviera conexión con algo práctico, tendría algún sentido, pero evitad empacharos con cosas que no son relevantes para vosotros, que no están directamente –o aunque sea indirectamente– conectadas con vuestra vida, con conseguir vuestro objetivo, alcanzar vuestra meta, ya sea ésta una meta práctica o espiritual, lo que sea. ¡Evitad ese mero empacho y conversación innecesaria! Es una adicción. Hacemos muchas cosas que no son relevantes para nosotros. Convertirlo en un principio: el no hablar de nada que no sea útil para vosotros o para la otra persona. Cada vez que habléis, tiene que ser útil para vosotros o para alguna otra persona. Lo que no es útil para ninguno de los dos es relleno. Revisad todas las conversaciones que tenéis. Observad cuánto os estáis rellenando a vosotros mismos y a los demás. La mayoría de las cosas que hablamos es solo relleno. Examinadlo y lo veréis. Entonces, empezareis a hablar con sentido, vuestra compañía será valiosa, y estaréis en compañía de gente con sentido. Y entonces toda vuestra vida tendrá realmente sentido.



## Glosario

*japa*: Repetición de mantras, o del nombre de Dios o del Guru.

*purna*: Plenitud.

*satsang*: sat = verdad, + sang = compañía, estar en compañía de la verdad, o de gente sabia, o encuentros que se hacen con el propósito de crecer en sabiduría.

*shunya*: El vacío, la vacuidad.

*vasana*: Tendencia latente o predisposición creada en la mente que llega a crear hábitos y patrones.



Voz de Guruji

<sup>3</sup> The Spectator, diario fundado en Londres en 1711 por Joseph Addison y Richard Steele. Fue un periódico popular e influyente, y se publicó durante 18 meses. En 1828, ese mismo nombre se utilizó para lanzar una revista política y cultural que tiene un papel relevante hasta hoy día en los medios de comunicación británicos contemporáneos.

