



# Pétalos de Rosa

Extractos de los Satsangs de Sri Babuji

## La Mente

DEVOTO: Guruji, ¿qué es la paz mental?

GURUJI: No dividir la mente en partes. [Guruji se ríe] La paz mental consiste en mantenerla de una pieza.<sup>1</sup>

DEVOTO: ¿Quiere eso decir que no hay deseos que nos atraen en diferentes direcciones?

GURUJI: Los deseos dividen la mente en partes, no permiten que se mantenga de una pieza. Siempre experimentamos la mente dividida en partes, pero cuando esa división no existe, tenemos paz mental.



DEVOTO: A veces los santos dicen que no tienen mente. ¿Cuál es la diferencia entre su estado de “no mente” y la mente que todos tenemos?

GURUJI: La mente que tenemos nosotros, ¡ellos no la tienen! [Risas] Lo que llamamos mente –nuestras más profundas impresiones, nuestra comprensión o falta de comprensión, nuestro aprecio o falta de aprecio, nuestro dolor o felicidad y todas las reacciones que tenemos a esas cosas– eso, ellos no lo tienen. Es muy difícil de explicar. Incluso Ramana Maharshi dijo: “No te lo puedo describir”. Y si ni los grandes santos como Ramana lo pueden describir, ¿sería un tonto si lo intentara!



DEVOTO: ¿Qué valor le das a la mente? En los círculos espirituales, a menudo he visto una especie de desprecio por la mente. A veces siento una cierta indiferencia hacia las cosas o los acontecimientos, y me pregunto cuál es la mejor manera de usar la mente.

GURUJI: ¿Sabes usar tu mente? Para utilizarla, debería estar bajo tu control. ¿De qué sirve que te diga cómo utilizar la mente de la mejor manera si no tienes control sobre ella? Y si te lo digo, ¿puedes hacerlo?

DEVOTO: En momentos en que las emociones son muy fuertes, algún raciocinio podría ayudar.

<sup>1</sup> En inglés Guruji utiliza uno de sus famosos juegos de palabras. “Pieces” quiere decir pedazos, partes; y “peace” es paz. Las dos palabras suenan igual.



Shirdi 2008

GURUJI: El hecho de que tengas emociones tan fuertes demuestra que tu mente no está bajo tu control. El problema no está en la mente, sino en las emociones que originan los pensamientos. Según son tus emociones, así son tus pensamientos. Por tanto, cuando consigas una armonía emocional, una estabilidad, tu mente estará tranquila y bajo tu control. Entonces, automáticamente, sabrás cómo utilizarla y hacer el mejor uso de ella. Cuando quieras utilizarla, la utilizarás y cuando no quieras utilizarla, la dejarás de lado, almacenándola en algún lugar. [Guruji se ríe]

También hay ciertos pensamientos que no están ligados a ninguna emoción en particular. Son pensamientos inconexos y se pueden controlar por medio de diferentes prácticas.

DEVOTO: ¿Es necesario controlar incluso los pensamientos inconexos?

GURUJI: Sí, porque debilitan nuestra atención y nuestra concentración. Nuestra energía está siendo utilizada –y mal utilizada– por pensamientos inconexos ¡que son inútiles! Son como esos perros callejeros que están siempre ladrando, molestándonos. Cuando tenemos un cierto control sobre los pensamientos inconexos, se convierten en mascotas que solo ladran cuando es necesario.

El problema principal es que no tenemos un deseo o una necesidad suficientemente fuertes para librarnos ni tan siquiera de estos pensamientos inconexos. ¿Por qué surgen este tipo de pensamientos? Vienen a llenar el vacío de no tener una emoción fuerte y positiva que pueda dar lugar a un pensamiento significativo. Cuando existe tal vacío o carencia, entonces estos pensamientos perdidos surgen y llenan ese vacío. Son el relleno que llena el hueco. De modo que se necesita una emoción apropiada que fortalezca nuestro foco

DEVOTO: ¿Quieres decir que al enfocarnos en la emoción principal, el amor por el Satguru, podemos tener las otras emociones bajo control?

GURUJI: Sí, a eso me refiero, a controlar las emociones por medio del amor -experimentar y expresar el amor, evocar amor, inculcar amor, etc. Cuando os sentáis a meditar en silencio o repetís el nombre de Baba, o cuando os concentráis en una foto de Baba o leéis acerca de él; a eso me refiero cuando hablo de controlar los pensamientos inconexos. Hay muchas técnicas que podéis adoptar y practicar en cualquier momento.

DEVOTO: Pero cuando las emociones están alteradas, las técnicas no parecen funcionar.

GURUJI: La única técnica para eso es el amor. No está en vuestras manos. Por eso no os pido que hagáis nada. Solo podéis atender a vuestros pensamientos perdidos. Cuando os ocupéis de ellos, os volveréis como una mascota, la mascota de Baba. Si no, nuestra mente es como un perro callejero. Todo lo que vemos nos atrae y corremos tras ello. Cada vez que se nos ofrece algo, nos agarramos a ello con avaricia. ¡Es gratis, cojámoslo! [Guruji se ríe]. Así es como actúa un perro callejero.



GURUJI: Tu identidad se basa en tus emociones, no en tu mente pensante. Lo que eres, la personalidad básica, son las emociones: son más profundas que los pensamientos. Los pensamientos surgen en base a las emociones. Por eso, en el *Vedanta*, se dice que el corazón es como el sol y la mente como la luna: la luna obtiene su luz del sol. La mente es como una pantalla y el corazón es como un proyector –esa es la analogía que dio Bhagavan. Piensa en ello y llegarás a entenderlo. Si quieres lograr algún cambio, tienes que trabajar en el plano del corazón, sobre el proyector, no sobre la pantalla. El problema es que a menudo tu mente se opone a tu corazón. Cuando se hacen amigos y ves que son piezas de un todo más grande que se complementan entre sí, entonces la mente y el corazón empiezan a evolucionar.



DEVOTO: ¿Cómo podemos conocer la mente?

GURUJI: ¿Cómo llegamos a conocer cualquier cosa? Observándola. Para conocerme mejor, tienes que observarme: ¿Qué hace? ¿Cómo se siente? ¿Cómo hace las cosas? Del mismo modo, para conocer tu mente tienes que observarla. Si sigues observando y fijándote, llegarás a conocer los mecanismos de la mente.

Si observas atentamente lo que ocurre en tu mente, notarás que durante un momento determinado solo aparecen unos pensamientos en particular. Vienen en ciclos. Por ejemplo, mientras te cepillas los dientes, surgen unos pensamientos: fíjate en ellos y apúntalos. Al día siguiente, cuando te cepilles los dientes, notarás que tienes el mismo tipo de pensamientos. O cuando estés bajando las escaleras, te surgirá un pensamiento en concreto y no volverá a aparecer durante las veinticuatro horas siguientes, hasta que vuelvas a bajar las escaleras. De repente, el pensamiento vuelve a aparecer por sí mismo.

La mente funciona en ciclos diferentes. Y muchas prácticas espirituales han sido diseñadas basándose en el funcionamiento de la mente, sus hábitos y sus ciclos: *mantra, japa, dhyana, pranayama*, todas esas cosas. Todas se centran en deshacer estos patrones cíclicos. Por eso es bueno tener una hora fija para la meditación. No es que uno tenga que meditar solo entonces, podéis meditar más tiempo o dejarlo antes si tenéis un trabajo urgente.

No notaréis la diferencia necesariamente de manera inmediata, pero, con la práctica, empezaréis a sentir la diferencia. Por ejemplo, si meditáis cada día entre las 9 y las 10 de la mañana, y entre las 7 y las 8 de la noche, al cabo de un mes más o menos, estéis donde estéis, hagáis lo que hagáis –incluso en la oficina o en una reunión– la mente se empieza a tranquilizar. El estado de meditación es inducido sin ningún esfuerzo, de forma automática. Esto se debe a la naturaleza de la mente. No es necesario que entendáis todas sus complejidades. Al continuar observándola, llegaréis a conocerla. Entonces no os engañará –¡vosotros podéis engañarla! [Risas]. Ahora que habéis empezado el trabajo de detección, ¡mantened la mente bajo vigilancia constante! [Guruji se ríe]



DEVOTO: Guruji, ¿qué conexión existe entre el cese de los pensamientos y la experiencia del gozo? ¿Y cómo ayudan a ese propósito las técnicas de concentración?

GURUJI: En los *Yoga Sutras*, Patanjali dice que el objeto del yoga no es la concentración. Dice: “*Yogash chitta vritti nirodhah*” - “Yoga es detener el flujo de los pensamientos”. Esa es su definición. Vale, todos intentamos concentrarnos en una cosa u otra, fijar nuestra mente en un objeto determinado para que se expanda amplia y profundamente. Mantenernos en esa sensación de expansión es también, de algún modo, concentración. Ahí, en lugar de enfocarte en un objeto limitado, te concentras en un objeto más amplio. Normalmente, lo que entendemos por concentración es el hecho de estar centrados en un punto, manteniendo la atención continuamente en un objeto concreto o en una determinada función de la mente. Algunos hablan de observar al observador y mantener la atención en tu propio “yo”. Otros hablan de observar el fluir de los pensamientos. Y aún hay otros que dicen: “¿Por qué observar unos pensamientos que no son tan gloriosos, cuando podemos observar a una figura tan maravillosa como la de Sai Baba?” Hay muchos métodos diferentes, pero todos te colocan en el puesto de vigilante, vigilar constantemente una cosa u otra, alcanzar un estado de vigilancia o atención continua. No se trata de intentar *conseguir* consciencia –la consciencia ya está presente. Pero en lugar de ser consciente de tantos objetos, queremos que sea consciente de un solo objeto, ya sea Sai Baba, nuestros pensamientos, nuestra mente o el llamado Ser, lo que más se adapte a nuestro temperamento. La naturaleza de la mente es estar en continuo movimiento de una cosa a otra. Si detenemos ese movimiento, la mente se detendrá. Para alcanzar ese estado, estas enseñanzas pretenden que te aferres a un objeto.

Ahora ya he explicado lo que es la concentración. La pregunta era: ¿De qué manera se relaciona la concentración con el gozo? Porque el objetivo de todo el que practica la meditación parece ser algún



tipo de gozo. Ya le llames gozo, estado incondicional, liberación o nirvana, todas son diferentes palabras para definir el estado de plenitud. ¿De qué modo la observación de un objeto en particular y el detener los pensamientos ayuda a la experiencia de gozo? Se nos ha dado a entender que el gozo es algo que ya está en nuestro interior, pero que los pensamientos actúan como obstáculos que ocultan el gozo, como una cortina. O sea, si detienes el flujo de los pensamientos y retiras la cortina, experimentarás el gozo que ya está en tu interior. Por eso se llama visión profunda: al observar constantemente el interior, se retiran las diversas cortinas y entonces se ve lo que hay detrás de ellas. Este es el concepto subyacente en que se basan esas enseñanzas.

Hay miles de técnicas, pero, que yo sepa, la mayoría de ellas se centran en eliminar los obstáculos que te impiden acceder a lo que ya está ahí por naturaleza, dentro de ti. El problema fundamental es que siempre te relacionas con el gozo como si fuera un objeto. Ya está ahí y sólo tienes que acceder a él o encontrar la llave correcta que te abra la puerta hacia ello, ¡a esa habitación de gozo! Incluso la concentración en una forma conduce a lo que no tiene forma. Al concentrarnos en un objeto, el hábito de la mente de ir continuamente de un objeto a otro se detiene, y la mente permanece enfocada en ese objeto en concreto. Y así, automáticamente, se vuelve introvertida, haciéndose una con la consciencia plena. En sánscrito se le llama *Chaitanya Ghanata*. Si las técnicas son útiles o no y si realmente se relacionan con tu plenitud o no, eso es otro tema.

Lo que intento deciros es: en lugar de pensar en cómo detener vuestros pensamientos, intentad pensar en por qué surgen los pensamientos. Intentar detener los pensamientos es ir a contracorriente. Incluso intentar observar la mente también es, en cierto modo, ir a contracorriente. ¿Por qué no sois capaces de observar la mente cuando estáis realmente interesados en algo o cuando estáis teniendo pensamientos negativos o en momentos de enfado? ¿Por qué os identificáis con los pensamientos? Por ejemplo, habéis estado meditando en un retiro de tres meses, observando vuestra mente, y en el momento que alguien os insulta, ¡todo se acaba ahí mismo! Os identificáis con el pensamiento y os ponéis furiosos. ¿Qué pasa en ese caso? Siempre y cuando no os interese el contenido de los pensamientos, podéis observarlos, pero en el momento que el contenido os interesa, o es algo que necesitáis o por lo que tenéis sentimientos fuertes, os identificáis con ellos, ya no sois capaces de observar. Esa es la tendencia natural de la mente.

Entre cientos de pensamientos, probablemente solo cinco o seis son realmente necesarios y relevantes. Pero todos los pensamientos expresan algo dentro de ti, intentan atrapar algún tipo de plenitud en ti. Buscan algo, pero no logran alcanzarlo. Un pensamiento es como una ola: viene y va, luego desaparece; choca contra la costa y retrocede. De nuevo, surgirá otro pensamiento, se encontrará con la orilla, retrocederá y producirá otro pensamiento. ¿Por qué vienen estos pensamientos? ¿Cuál es su objetivo y de qué hablan, a qué se dirigen? ¿De verdad son los pensamientos los que realmente os molestan, o es su contenido?

Incluso cuando os sentís felices y gozosos, cuando estáis en estado de éxtasis, tenéis pensamientos. Y cuanto más penséis en lo que os hace felices, más felices os sentiréis. ¿No nos da felicidad el pensar sobre nuestro Amado, el objeto de nuestro amor? De modo que estos pensamientos pueden contribuir a incrementar el gozo. Cuando los pensamientos perturban vuestra paz mental, cuando son negativos o provienen de un estado de ánimo infeliz, decís: “Oh, estoy teniendo muchos pensamientos, mejor ¡me tomo un somnífero y me voy a la cama!” En realidad, los pensamientos no son el problema; son inofensivos, inocentes. ¿Por qué los tratáis siempre como a enemigos y lucháis contra ellos? ¿Qué os han hecho?

Por qué no utilizáis el contenido de los pensamientos como vuestro tema de indagación, puesto que esto es lo que realmente importa. No es el pensamiento, sino cómo respondes a su contenido. Cuando te sientas a meditar, surgen muchísimos pensamientos. Tanto si los observas como si te identificas con ellos, pase lo que pase y hagas lo que hagas, ¿cuál es el contenido de los pensamientos? Pensad en ello. Reflejan vuestras emociones: vuestros gustos, vuestras aversiones, vuestros amores, vuestros odios, vuestros deseos. Y algunos, surgen simplemente por hábito. ¿Por qué se repiten los hábitos una y otra vez? Porque, a veces, mantener un hábito nos hace felices. Por eso nos cuesta tanto dejar un hábito. Mientras la mente no está ocupada con algo inmediato, se aferra a lo que ya pasó y cavila sobre ello hasta que ocurre algo nuevo –ya sea alegre o triste, ya sea halago o insulto– y entonces, automáticamente, el pensamiento anterior se detiene y surge uno nuevo.

De hecho, nuestros pensamientos son en realidad otro tipo de palabras. Las palabras no son solo los sonidos hablados, son también las palabras no dichas, todos nuestros pensamientos. En una obra de teatro hay dos tipos de habla: el diálogo y el soliloquio. Nuestros pensamientos son nuestros soliloquios, nos hablamos a nosotros mismos en nuestros pensamientos. El ser humano tiene tanta necesidad de expresarse que, incluso cuando no hay nadie alrededor, nos hablamos a nosotros mismos. [Risas]



DEVOTO: ¿La plenitud no tiene nombre o forma?

GURUJI: Tiene forma y le acabas de dar un nombre, al llamarla “plenitud”. Dependiendo del lenguaje, le puedes dar cualquier nombre. Todas nuestras emociones, todos nuestros sentimientos y pensamientos tienen algún tipo de forma. Es así como distinguimos entre una emoción y otra. Pensad en ello –la felicidad, la envidia, la rabia, el descontento, la paz, la plenitud– cada una tiene su propia forma. Si no tuvieran forma se fundirían entre sí. ¿Cómo podríais distinguir entre la felicidad y la infelicidad? ¿Y qué tipo de forma es? Si tenéis paciencia, podréis saberlo. Os llevará de lo denso a lo sutil. Cuando habláis, cada sonido tiene su propia forma. Profundizando más, encontraréis que cada pensamiento tiene su propia forma ¿De qué sentimiento, de qué emoción surge un pensamiento? Esto también tiene una forma. Este ir hacia lo cada vez más sutil nos trae revelaciones cada vez más sutiles y nos conduce al origen. De eso trata el *vipassana*.



DEVOTO: ¿Cómo podemos visitar el lugar de donde provienen los pensamientos?

GURUJI: De eso trata todo esto, el porqué estáis sentados aquí –¡para comprar un billete de viaje hacia allí! [Guruji se ríe]

DEVOTO: ¿Dónde está el billete? ¿Hacia dónde viajamos?

GURUJI: Todos estáis aquí sentados en la agencia de viajes. Pagando el precio de vuestra paciencia, vuestro ego, vuestra mente, vuestra devoción, y pagando el precio del amor, compráis el billete para ir a ese lugar. Primero coged el billete, id a ese lugar, familiarizaos con él y, entonces, os daré mi dirección. [Risas]



## Glosario

Baba: Ver Sai Baba.

Bhagavan: Lit. “El Señor”; denominación de Dios, aplicada (rara vez) a un santo para expresar gran respeto y devoción; se le aplica a Sri Ramana Maharshi.

*Chaitanya Ghanata*: Consciencia universal.

*Dhyana*: Meditación.

*Japa*: Repetición de mantras o del (los) nombre(s) de Dios o del guru.

*Mantra*: Palabra, sonido, sílaba o grupo de palabras sagradas, generalmente en sánscrito, que se recitan durante el culto para invocar a la divinidad o como apoyo de la meditación.

*Patanjali*: El recopilador de los Yoga Sutras, una importante colección de aforismos sobre la práctica de yoga.

*Pranayama*: Lit. “Extensión de la fuerza vital”. Disciplina del yoga que consiste en ejercicios de control de la respiración.

*Ramana Maharshi*: (1879-1950) El célebre sabio de la montaña Arunachala, en Tiruvannamalai, Tamil Nadu. A los 16 años alcanzó la Autorrealización y se vio atraído por la colina sagrada, en la que permaneció durante el resto de su vida, y donde su *ashram* y su tumba siguen atrayendo a buscadores espirituales de todo el mundo.

*Sai Baba*: (?- 1918) Shirdi Sai Baba es uno de los santos más universalmente amados y venerados en la India moderna. Vivió en Shirdi, un pueblo del estado de Maharashtra, en el centro de la India, durante unos sesenta años. Es el Satguru de Sri Babuji (Guruji).

*Vedanta*: Filosofía hindú que expone la relación entre la Realidad Última (*Brahman*) y nuestro Ser (*Atman*). El término *Vedanta* también puede ser utilizado para referirse a la filosofía hindú en general.

*Vipassana*: Visión clara; visión intuitiva; sistema clásico de la meditación budista *Theravada* que otorga una visión clara de la naturaleza de la realidad.

*Yoga Sutras*: 196 aforismos que fueron recopilados alrededor del año 400 DC por Patanjali, y que describen la esencia del Yoga y su filosofía. Se considera el tratado de Yoga más importante jamás publicado.

*“yogash chitta vritti nirodhah”*: Lit. “Yoga es la cesación de las fluctuaciones de la mente”. Este es el segundo aforismo con el que comienzan los Yoga Sutras de Patanjali.

