

¡OM SAI RAM!
¡Bienvenidos a Prasanthi Sandesh,

PODCAST 232, "SOBRE EL DOMINIO DE LA MENTE"
14 de marzo de 2024

*El siguiente texto contiene extractos del libro del Prof. Anil Kumar
"Sai-Chology", pg. 176 – 181.*

DOMINA LA MENTE

Cuando Swami dice: "Domina la mente y sé un genio", debemos entender qué es un genio y cómo ser uno. Y, sobre todo, averiguar qué es la mente. También tenemos que entender qué significa Baba cuando dice: "Domina la Mente". A partir de esto, es evidente que no hemos dominado la mente; por lo tanto, necesitamos dominarla. Surgen más preguntas: ¿Cómo hacerlo, por qué hacerlo y qué daño hay si no se hace?

Si la mente no está dominada, nos convertimos en sus esclavos y bailamos según sus melodías y comandos. La mente nos dirige de manera ridícula en todas las direcciones posibles porque siempre está extrovertida y hacia afuera. Esta naturaleza extrovertida de la mente nos hace correr de un lado a otro – para ver todas las películas, escuchar todo tipo de música y probar diferentes variedades de alimentos a través de los sentidos.

En otras palabras, los cinco sentidos naturalmente complacerán y satisfarán a la mente. Los sentidos están listos para complacer a la mente, ya que la mente está ubicada por encima de los sentidos. Cuando la mente dirige a los sentidos a hacer lo que ella decide, el cuerpo se debilita. Esto, en esencia, es una de las enseñanzas de Bhagawan sobre la mecánica y la dinámica de la personalidad humana, que incluyen el cuerpo, los sentidos, la mente, el intelecto y el atma.

LOS SENTIDOS TE DISFRUTAN

Todos decimos que disfrutamos de la vida y que somos felices con la ayuda de los sentidos. Pero Bhagawan dice: "Realmente, no estás disfrutando de los sentidos. Los sentidos te disfrutan a ti, no estás disfrutando de los sentidos".

Tenemos que reflexionar profundamente sobre esto, porque si realmente disfrutáramos de la vida con la ayuda de nuestros sentidos, entonces deberíamos ser más fuertes día a día. Pero este no es el caso. Los sentidos disfrutan a nuestra costa y, en última instancia, la debilidad es el resultado. Después de cada disfrute sensorial, nos debilitamos. Entonces, ¿quién está disfrutando de quién? De hecho, los sentidos están disfrutando a nuestra costa.

¿Cómo disfrutan los sentidos? Los sentidos encuentran expresión dependiendo de los pensamientos y deseos que entretiene la mente. Por lo tanto, es la mente la que entretiene los pensamientos y deseos. Estos se traducen en acción a través de los sentidos, haciendo que la persona se debilite en última instancia. Por lo tanto, si la

mente no está dominada, disciplinada o mantenida en canales adecuados, nos debilitamos. Más bien, envejecemos más rápido de lo que deberíamos.

TÚ TAMBIÉN PUEDES VERTE JOVEN COMO YO

Todos quieren parecer jóvenes, aunque no sea así, naturalmente. Una vez cuando Swami mencionó el secreto de parecer joven, todos expresaron un gran interés. Bhagawan dijo: "También puedes parecer joven, pero solo si no tienes preocupaciones ni ansiedades. Si no tienes preocupaciones, si no tienes ansiedades, si estás libre de pensamientos, puedes ser joven como yo".

La respuesta es simple pero difícil de lograr porque la mente no puede retirarse fácilmente y un estado sin pensamientos se vuelve muy difícil. El estado de "sin mente" es la realidad final. Es el paso final en la espiritualidad o sadhana, pero es tan difícil de lograr. Es tan fácil de decir, pero ese estado no es fácil de lograr. Por lo tanto, hay una gran necesidad de dominar la mente para ganar salud y fuerza y no envejecer rápidamente.

NO TENEMOS SATISFACCIÓN

Tenemos que dominar la mente porque nosotros (y nuestra mente) no tenemos satisfacción. La mente y la satisfacción no son compatibles. La mente siempre quiere más y más, ya sea riqueza, comida, bienes o comodidad. ¡La mente nunca dirá: "¡Suficiente!" Por lo tanto, aquel que no controla la mente será arrastrado por los caprichos, fantasías y veleidades interminables de la mente. En última instancia, ese estado mental provoca un colapso total.

La verdad es que ninguno de nosotros tiene una razón válida para estar deprimido o frustrado. Es bastante extraño encontrar a muchas personas infelices, pero al investigar encontramos que la persona no tiene una causa genuina para estar infeliz. Está infeliz porque piensa que la otra persona es más feliz. Tal comparación y competencia hacen la vida miserable. Pero esta es la naturaleza de la mente porque nunca está satisfecha en ningún momento y, por lo tanto, debe ser disciplinada.

LA MEDITACIÓN ES UN ESTADO SIN PERTURBACIONES

Hablando espiritualmente, la mente es el mayor obstáculo para Dios, como una cortina de hierro. ¿Qué sucede si la mente no está controlada? Muchos de nosotros nos sentamos a meditar. El cuerpo está quieto pero la mente salta. Aunque estamos físicamente solos, mentalmente estamos en una multitud. Todas esas cosas que hemos olvidado hace mucho tiempo regresan a nuestra mente cuando nos sentamos a meditar.

Entonces, se supone que la meditación es un estado sin perturbaciones, pero en realidad es un estado en el que los pensamientos abarrotan la mente. Cuando hablamos, al menos nos concentramos en el tema, mientras que en la meditación la mente está realmente descontrolada. Entonces, ¿en qué meditamos? En nada en absoluto.

Bhagawan incluso bromea a veces, "En el transcurso de la meditación, el esposo está preocupado por el almuerzo y sigue dando instrucciones a su esposa sobre qué curries deben prepararse. Así que es una 'meditación de curry', no 'meditación

divina'. O puede suceder por la mañana, es una 'meditación de café', no meditación en Dios.

Con una mente no entrenada, la meditación se convierte en una farsa sin ningún objetivo y nos volvemos inquietos. Si uno es una persona espiritual y realmente medita, debe estar en paz, amoroso y sonriente, permaneciendo alegre. Entonces, la meditación debería llevarnos a un estado de felicidad y darnos satisfacción duradera, pero en realidad no obtenemos nada. El objetivo está lejos de ser alcanzado. La razón es que la mente está totalmente ocupada y no ha sido dominada.

NO OBTENDRÁS BENEFICIOS

Sobre este tema, Bhagawan da una razón sustancial: "Si no dominas tu mente, incluso si estoy frente a ti, no vas a obtener beneficios". ¡Esto es realmente ahora, una revelación!

No es inusual que no notemos a Swami, incluso si lo vemos físicamente, porque la mente no está ahí. Ya está ocupada con la reserva de boletos para el viaje de regreso y otros asuntos triviales. Por lo tanto, la mente no se beneficia en absoluto porque no está "allí" – estamos físicamente presentes, pero mentalmente ausentes.

Por lo tanto, una mente que no está dominada o disciplinada no obtendrá ningún beneficio incluso si uno se sienta frente a Dios. De hecho, podemos ver esto por las interacciones de una persona y su comportamiento individual. Podemos deducir fácilmente, por su vanidad y su manera de hablar si esa persona ha obtenido beneficios de esa cercanía o no. Por lo tanto, una mente no entrenada nos aleja de nuestros objetivos espirituales.

LA MENTE ES NEGATIVA

Desde el punto de vista de Bhagawan, la mente es negativa. La mente, el cuerpo y los sentidos son todos negativos. Solo el Alma, o el Espíritu, nuestra Conciencia, nuestra Consciencia es positiva. Atma es positivo, mientras que el resto de los componentes del sistema humano son negativos, según Bhagawan.

La naturaleza negativa de la mente humana se refleja en la percepción que las personas tienen; no vemos las cosas de manera positiva. Generalmente, la gente siempre adopta un punto de vista negativo. Cuando Swami habla con alguien, tratamos de sacar inferencias y conclusiones sobre los antecedentes de ese devoto; tema de conversación, resultado probable, etc. Tal curiosidad es insalubre.

Si pensamos objetivamente, todo esto es una curiosidad inútil. ¿Qué hará uno con estos detalles y estadísticas? No ayudarán, porque la mente es negativa – no está lista para aceptar nada positivo.

Si alguien dice algo malo o negativo sobre una persona, se acepta de inmediato. Por otro lado, si alguien habla sobre los aspectos buenos de otra persona habrá una reacción, que traerá una respuesta negativa. Por lo tanto, la gente ignorará el lado positivo incluso si es cierto e insistirá en enfatizar lo negativo. Por lo tanto, vemos que la mente está envuelta en negatividad y siempre está lista para aceptar

cualquier cosa negativa pero no para recibir nada positivo, que habla del bien en los demás.

Gracias por tu tiempo. El Profesor Anil Kumar nos ilumina con más joyas espirituales en la próxima sesión.

¡OM SAI RAM!