

OM SAI RAM

Bienvenido a Prasanthi Sandesh

PODCAST 240, "CÓMO IR MÁS ALLÁ DE LA MENTE" 9 de mayo de 2024

El siguiente texto contiene extractos del libro del Prof. Anil Kumar "Sai-Chology", pág. 267-272

LA MEDITACIÓN ES EL ÚNICO PROCESO PARA ESTAR SIN PENSAMIENTOS

La ausencia de pensamientos es posible en la meditación. Pero la gente se queja de tener más pensamientos cuando medita. La verdadera meditación es un estado sin pensamientos: meditamos para retirar la mente.

En el vacío mental total y la quietud podemos ser uno con Dios. Deseamos realizar nuestra Divinidad. Nos volvemos sin pensamientos al cantar Sai Bhajans o cuando escuchamos los discursos de Swami. Durante todo esto, no hay pensamientos.

La ausencia de pensamientos al cantar Bhajans se debe a que nos identificamos con el Bhajan. Cantamos a voz en cuello, aplaudimos y nos imaginamos la Forma como Krishna, Rama, Cristo, Buda o cualquier otro nombre. Visualizamos y cantamos con la Forma en la mente y el Nombre en la lengua. Esa es la clave para estar sin pensamientos y un camino más fácil hacia la ausencia de pensamientos.

EL YOGA KUNDALINI REQUIERE PRANAYAMA BAJO ESTRUCTA REGULACIÓN

La gente está curiosa e inquisitiva con respecto al Yoga Kundalini y a menudo me hace preguntas.

Se ha dicho claramente que el Yoga Kundalini requiere la práctica de Pranayama o técnicas de respiración, bajo una supervisión y normas estrictas, siendo un proceso científico y técnico. Si se regula bajo un preceptor o Gurú competente y desinteresado, entonces podremos realizar el Yoga Kundalini subjetivamente. Pero si se practica de otras maneras, según la propia imaginación, entonces la salud puede verse gravemente afectada.

Bhagawan dice en Dhyana Vahini que el Pranayama no se enseña a todo el mundo porque implica una disciplina rigurosa y una guía experta. El instructor no debe esperar ninguna ganancia pecuniaria.

EL PROCESO MÁS FÁCIL PARA ESTAR SIN PENSAMIENTOS ES EL CAMINO DEL SANKIRTAN, BHAJAN

El camino del Sankirtan y Bhajan es la forma más fácil de estar sin pensamientos. No hay restricciones de tiempo, espacio o supervisión, ni cuesta nada: simplemente escuchamos los bhajans y nos olvidamos de nosotros mismos en el proceso. Al escuchar bhajans en las primeras horas de la mañana o participar en Bhajans en compañía de devotos o cuando estamos solos, nos perdemos en el éxtasis divino.

Una vez que anhelamos la compañía de Dios, pensamos en Él y cantamos Su gloria. Con nuestro canto, los pensamientos cesan. Entonces nos volvemos "ausentes" y solo está Bhagawan. Ese es el estado de meditación sin pensamientos.

BHAJAN Y JAIPA SON EXCELENTES PROCESOS SIMPLES PARA RETIRAR NUESTRA MENTE

Una mente sin pensamientos y retirada es el objetivo último del sadhana. Ramana Maharishi aboga fuertemente por una mente introvertida como requisito previo para practicar el sadhana.

Adi Sankara enfatiza mucho cómo estar sin pensamientos cantando bhajans o haciendo meditación. Pero ¿qué es la meditación? No es más que el proceso de autoindagación.

Bhagawan dice: "¿Quién soy yo? Al plantear esa pregunta de '¿Quién soy yo?', la respuesta es: Soham, Soham - Yo soy eso, yo soy eso". "Tat Twam Asi" - 'Eso eres tú '. Esto se llama el camino de la autoindagación, que es jnana o dhyana o meditación.

El proceso de cantar es volverse sin pensamientos al unirse con el Señor, cuya gloria estamos cantando. Sankirtan, Dhyana, Bhajan y Japa son pasos fáciles para retirar nuestra mente y volverse libre de pensamientos, y para lograr la falta de deseo.

NINGÚN DESEO TE LLEVA A UN NIVEL SUPERIOR

Todos llevamos innumerables deseos. Al principio, vine a Prasanthi Nilayam con el único deseo de ver a Swami. Luego surgió un humilde deseo de sentarme en la primera fila. Después, surgió otro humilde deseo que Swami pasara por la línea donde estaba sentado.

Luego vino el deseo de tener la oportunidad de dar una carta. Entonces, quise una entrevista y obtener algún reconocimiento de Él. En última instancia, quedó un deseo final: ser la única persona afortunada de estar cerca de Swami.

El deseo es una cosa desafortunada. Ningún deseo nos lleva nunca a un nivel superior.

YO DESEO MOKSHA (LIBERACIÓN)

Algunas personas desean moksha (liberación). Pero, esas personas no entienden qué es moksha. Todo lo que saben es que es algo glorioso y hermoso. Todas estas conjeturas se basan en información de segunda mano y conocimiento de libros, nada tiene que ver con la realidad. Las personas que lo desean no lo comprenden completamente.

Una vez Bhagawan me dijo: "Anil Kumar, ¿qué quieres? Cualquier cosa que quieras, te la daré".

Respondí: "Swami, ¿por qué debería pedir algo a Dios que me lo da todo sin pedirlo? Cuando dijiste, '¿Qué quieres?', estoy buscando un 'querer'. No he pedido nada porque me has dado todo lo que quiero. No me tienes así".

Entonces alguien empezó a hablar sobre moksha y entonces Swami me preguntó si quería moksha. Swami prometió darlo.

Mi respuesta fue que no había razón para pedir algo cuando no tenía idea de qué era.

Ante la pregunta de Swami sobre lo que realmente quería, mi respuesta fue que ya había experimentado cercanía a Bhagawan y que estaba bendecido por escuchar los discursos de Baba. Además, era la mayor fortuna compartir el mensaje de Bhagawan con numerosas personas en muchos lugares.

DEJEN QUE YO DESEE LO QUE ME HACE ESTAR SIN DESEOS

Ahora, la pregunta crucial es: ¿Qué significa deseo? ¡Tengamos el deseo de deseos, que es: ¡tengamos el deseo que nos hace sin deseos porque cualquier otro deseo nos lleva a otro, interminablemente!

Si deseamos a Dios, no podemos desear nada más porque Dios está entre nosotros. Cuando deseamos a Dios, no hay nada más por lo que desear y podemos estar sin deseos. Cuando Él está con nosotros, llevamos todo el mundo. Cuando Él no está con nosotros, incluso si todo el mundo puede ser nuestro, la vida está vacía y sin sentido. Estaremos desprovistos de paz mental y alegría. Solo tenemos que ver a los ricos y famosos y la calidad de sus vidas.

HOMBRES DE DIOS

Las personas que son piadosas, personas de Dios, siempre están en paz y felices, llenas de cualidades satwicas. Parece como si no tuvieran comodidades o conveniencias, sin embargo, en lo profundo, están rebosantes de alegría, siempre alegres y sonrientes. Para ellos, la vida es una celebración, llena de festividades y alegría. Las personas son atraídas por tales personas piadosas. Con tales personas, sentimos que estamos con Dios, mientras que, con otros, nos sentimos repelidos. Las cualidades piadosas atraen a la gente. Si las personas piadosas son atractivas, ¿cómo puede ser Dios mismo menos que un Imán cien por ciento? Dios es el mayor imán.

DESEEMOS A DIOS - NO HAY NADA MÁS ALLÁ DE ESO

¿Qué hacemos para liberarnos del anhelo? ¡Aspiremos a alcanzar a Dios! No hay nada más allá de eso. Pero debemos comprender que Dios ya está aquí y también que esto nos hace grandes y ricos. ¿Qué más podemos desear cuando tenemos la misma Presencia de Dios?

"El reino de los cielos está dentro de ti", dice la Santa Biblia. Cuando somos reyes, entonces, ¿por qué necesitamos mendigar?

Bhagawan siempre enfatiza el funcionamiento de la mente humana y su naturaleza. Entonces, si hay pensamientos, asegurémonos de que sean santos y sagrados, ya que no podemos liberarnos de los pensamientos.

La mente convierte el cielo en infierno y el infierno en cielo. Al albergar pensamientos puros, la vida será sagrada y santa.

El Profesor Anil Kumar ofrece más sabiduría en la próxima sesión.

Gracias por su tiempo,

OM SAI RAM