

**OM SAI RAM**

**BIENVENIDOS A PRASANTHI SANDESH**

**PODCAST 246, "¿QUÉ ES EL PENSAMIENTO?"**

**20 de junio de 2024**

*El siguiente texto contiene extractos del libro del Prof. Anil Kumar "Sai-Chology", pág. 353-358*

### **¿QUÉ ES EL PENSAMIENTO?**

Es el pensamiento el responsable de nuestro nacimiento y renacimiento. Es el pensamiento el responsable del placer y del dolor y, en última instancia, responsable de la pérdida y la ganancia. Pero, para empezar, es el pensamiento inicial el que es responsable del resto de la vida que está por venir. Los pensamientos pueden ser poderosos o sin poder.

Cuando no hay pensamiento, no hay vida en absoluto. Pero la vida está llena de pensamientos; de un conjunto de pensamientos. Cuando un pensamiento se vuelve fuerte y firme, cuando se establece fuertemente y arraiga profundamente, se convierte en voluntad. El pensamiento que está firmemente establecido se transforma en voluntad. Los pensamientos no firmemente establecidos no se convierten en voluntad. La mente humana es un conjunto de pensamientos: un pensamiento lleva a otro y hay una cadena interminable. Pero es el pensamiento arraigado profundamente el que se transforma en voluntad. Esa voluntad tiene el poder, que un simple pensamiento carece.

El pensamiento no tiene poder. Por eso un pensamiento es reemplazado por otro pensamiento. Algunos son significativos y otros son sin sentido. Si tenemos un pensamiento sobre nuestro trabajo, inmediatamente es reemplazado por otro pensamiento relacionado con el almuerzo; no hay conexión entre los dos. Tenemos otro pensamiento sobre nuestro trabajo en el laboratorio y otro pensamiento sobre nuestro pariente; no hay secuencia o conexión entre el flujo de estos pensamientos. Pero si un pensamiento se establece, se mantiene en la mente y se fortalece, se llama voluntad. La voluntad es poderosa: es lo que llamamos fuerza de voluntad. En sánscrito se llama Ichha Sakti o fuerza de voluntad. No tiene nada que ver con el poder del pensamiento.

### **LOS PENSAMIENTOS SURGEN EN BASE A LA COMIDA QUE CONSUMIMOS**

El segundo punto relacionado con los pensamientos tiene que ver con la comida que consumimos. Los pensamientos también se basan en el tipo de comida que consumimos.

***Como es la comida, así es la mente;  
Como es la mente, así es el Dios.***

Esto es lo que dice Bhagawan. Por lo tanto, el proceso de pensamiento también está influenciado por la comida que consumimos... sobre la cual debemos ser cuidadosos.

Si consumimos comida *tamásica*, desarrollamos pensamientos *tamásicos* o de estupor, inercia, tendencias bestiales, violencia, lentitud: estos son todos pensamientos *tamásicos*.

Si consumimos comida *rajásica*, generará pensamientos *rajásicos*. Nuestros pensamientos estarán llenos de fervor y entusiasmo, llenos de emoción, actividad y expectativas: ese es el efecto de comer comida *rajásica*.

Por otro lado, si consumimos comida *sátvica*, naturalmente genera cualidades piadosas en nosotros... pensamientos calmos y pacíficos.

Así que, los pensamientos se basan en el tipo de comida que consumimos. Ese es el segundo punto.

### **LOS PENSAMIENTOS SE VEN AFECTADOS POR LA COMPAÑÍA QUE TENEMOS**

Los pensamientos también se ven afectados por la compañía que tenemos. La mala compañía lleva a malos pensamientos, mientras que la buena compañía genera pensamientos saludables. ¿Cómo definimos buena y mala compañía? Una compañía aparentemente buena puede ser realmente mala, por lo que debemos ser cuidadosos.

¿Qué significa esto? Incluso en el *mandir*, encontramos personas hablando sobre precios de ropa, comida de la cantina y los últimos artículos disponibles en la tienda departamental. Todo esto es debido al tipo equivocado de asociación. Esto no significa necesariamente personas violentas. No es así. Mala compañía significa algo o alguien que no se ajusta al objetivo de nuestra vida; personas que no nos ayudan a ir en la dirección que debemos; compañía que no nos apoyará para proceder en nuestro camino deseado.

Aquellos que se interponen en el curso de nuestra *sadhana* son mala compañía y no necesariamente personas malintencionadas y rufianes. Podemos definir la mala compañía como cualquier persona que interfiere con nuestro objetivo en la vida y que no nos anima a alcanzar esa meta. Por lo tanto, el pensamiento se ve afectado por estos tres factores: nuestras vidas anteriores, la comida que comemos y la compañía que mantenemos.

### **PENSAMIENTOS ESTABLES Y FUERTES CREAN VOLUNTAD**

De todos nuestros conjuntos de pensamientos, el que se vuelve estable y fuerte se llama voluntad y la voluntad es poderosa. Por eso se llama 'fuerza de voluntad'. Esto es *ichha shakti*. Todos estamos dotados de esta *ichha shakti*. Con esta fuerza de voluntad podemos ser los mejores en cualquier campo de la educación o los negocios. Con una voluntad fuerte podemos lograr lo que deseamos.

Sin embargo, no es suficiente tener una voluntad o un pensamiento fuerte, a menos que esté respaldado por la gracia de Dios. Toda voluntad, incluso una fuerte, se cumplirá solo si está bendecida por Dios y agraciada por su misericordia y sanción, y no de otra manera. Por lo tanto, debemos rezar a Dios por el cumplimiento de

nuestra voluntad y decir: "Swami, quiero ser un instrumento poderoso en Tus manos".

Esto es lo que llamamos Durga, quien es adorada durante los días de Navaratri. ¿Quién es Durga? Durga representa la fuerza de voluntad, ichha shakti. Adoramos a Durga para que nuestros pensamientos sean puros y pedimos que nuestros conceptos y creencias sean desinteresados, centrados solo en Dios, santos e inmaculados.

Le pedimos esto a Dios: "¡Oh Señor! Bendíceme con pensamientos que sean virtuosos y saludables. Bendíceme con una fuerte voluntad y determinación y fuerza de voluntad. ¡Oh Dios! Bendíceme para que mi contemplación se centre solo en Ti, y que mi pensamiento permanezca enfocado en la devoción a Ti, solo en la devoción a Ti". Por eso rezamos a Dios.

De la misma manera en que cocinamos leche o arroz, nuestros pensamientos también deben ser procesados, pulidos, refinados y cultivados. Eso está en manos de Dios y, por lo tanto, para limpiar nuestra mente, debemos rezar a Dios.

El Prof. Anil Kumar compartirá con nosotros más ideas espirituales de Swami en la próxima sesión.

Gracias por su tiempo,

**OM SAI RAM**