



EL ALIMENTO DIARIO DE NUESTRA MENTE

Por Claudio Dossetti

A quello a lo que usualmente llamamos “nuestro cuerpo” en realidad es nuestro “cuerpo físico”, o bien, como es llamado en la *Vedânta Advaita* de India, nuestro “cuerpo denso” (*Sthula Sharira*).

Este cuerpo denso es como una “casa”, o mejor dicho, es como una “cabaña pasajera”, construída en base a materiales densos (tierra, agua, aire, etc.). Dentro de ella mora nuestro cuerpo sutil (*Sukshma Sharira*). Este ya no puede ser visto por nuestros ojos, porque está constituído por materia sutil. Se halla conformado por la energía vital, la mente y el intelecto, y es el que otorga vida, capacidad de movimiento, sensibilidad, etc., al cuerpo denso.

Y en tercer lugar poseemos un cuerpo causal (*Karana Sharira*), llamado así porque es la causa de los dos anteriores, y es —por así decir—, como una nube extremadamente sutil en la cual se halla ausente el Conocimiento Espiritual. En otras pa-

labras, es la falta de Visión Divina que da lugar a la visión del mundo variado y cambiante.

Y por último lo más importante de todo: dentro de estos tres cuerpos pasajeros reside lo único que es Real, Eterno, Bienaventurado y pleno de Conciencia, es decir, nuestro Espíritu (*Âtman*), que es idéntico a Dios (*Brahman*). Este es nuestro Divino Ser y es la Sagrada Esencia que mora en todos los corazones. La develación de esta Sagrada Esencia es la Unión con Dios, la cual es la meta final del Camino Espiritual. Saber esto con certeza en lo profundo de nuestro corazón se llama *Viveka* o Discernimiento Espiritual.

Cuando hablamos acerca de lo que comemos diariamente, por regla general pensamos en los alimentos que nutren a nuestro cuerpo físico. Así, bien sabemos que los alimentos puros, en los que hay una preponderancia de la armonía (*Sattva*), que son simples, sencillos, suaves, nutritivos y agradables —tal como nos enseña nuestro Sagrado *Bhagavad Gîtâ* en la Sloka 8 del Capítulo XVII—, son benéficos para el cuerpo, ya que lo nutren y al mismo tiempo no lo agreden, y también, si son tomados en una medida adecuada y combinados con ayunos, etc., pueden contribuir e incluso formar parte de la realización de prácticas espirituales (*Sâdhanas*).

Ahora bien, así como nuestro cuerpo físico requiere de alimentos, también los requiere nuestra mente. En realidad, des-

de el punto de vista espiritual, los alimentos que brindamos a nuestra mente son más importantes que aquellos que damos al cuerpo físico, ya que la mente al ser más sutil, es más perdurable que el cuerpo, y también porque la mente límpida y pura unida a un corazón devoto es la que puede ayudarnos a acercarnos al Divino Señor.

Los alimentos materiales deben servir para mantener en buenas condiciones la “cabaña transitoria” del cuerpo físico; mientras que los alimentos que brindamos a nuestra mente deben servir para mantener a ésta en condiciones aptas para transitar el Sendero Divino.

Los alimentos del cuerpo denso ingresan por nuestra boca. ¿Por dónde lo hacen los alimentos de la mente? Ingresan a través de las cinco bocas que son los cinco sentidos, llamados *Indriyas*. Todo cuanto ingresa a nuestra mente y nuestro corazón a través de los sentidos recibe el nombre de *Indriya Artêshu*¹, lo cual significa “objetos de los sentidos”. Además a esos objetos se les llama “los cinco alimentos de los sentidos” (*Pañcha Indriya Gôcharâh*)².

Cada cosa que vemos, oímos, etc., va dejando una huella o trazo en nuestra mente. Si aquello que vemos es bueno, será buena la huella que deje en nuestra mente, de otro modo, no.

¹ Los objetos de los sentidos también son llamados *Vishayân*.

² *Bhagavad Gîtâ XI, 5*.

Estos trazos o impresiones (llamados *Vrittis*) serán los que, con el tiempo, irán conformando —acompañados por nuestras acciones o *Karmas*— nuestro modo de ser.

De los cinco sentidos, hay dos a los que usualmente se les otorga preponderancia: en primer lugar está el oído (*Shrotra*), y en segundo lugar la vista (*Shakshus*). Gracias al primero escuchamos (*Shravana*) las enseñanzas sagradas, y en virtud del segundo podemos contemplar las cosas sagradas (*Dharshan*), de allí que una célebre invocación de los *Upanishads* nos diga: “Que con los oídos oigamos lo auspicioso ioh *Devas!*, que con los ojos veamos lo auspicioso, ioh dignos del sacrificio!”

Así, con respecto a lo que vemos y oímos, hay alimentos espiritualmente buenos, a los que debemos permitir el ingreso a nuestro interior, y otros que son malos para el alma, a los cuales debemos evitar.

¿Cuáles son los alimentos auspiciosos para nuestra mente? Es todo aquello que nos recuerde a Dios y nos acerque a Él. Escuchar las enseñanzas sagradas directamente del *Guru* es lo mejor para el alma; nada hay comparable a ello. Quien escucha a su *Guru* con devoción, ya está cerca de Dios. Escuchar la lectura o recitación de los Libros Sagrados realizada por otros devotos en *Satsangas*, o reuniones espirituales, o retiros espirituales; y si esto es hecho durante muchos días seguidos, en silencio y con un espíritu devoto, mucho mejor. También escu-

char cantos devocionales de los cuales nosotros mismos participamos siempre eleva la mente hacia las alturas del Espíritu. Contemplar las imágenes sagradas. Visitar lugares donde tenga primacía la divinidad, Templos, Bosque Sagrados. Leer textos espirituales con amor, ya sea en silencio o en voz alta.

¿Y cuáles son los alimentos que deberíamos evitar? Es todo aquello que nos hace olvidar a Dios y nos aleja de Él. No deberíamos prestar una excesiva atención a las noticias de mundo, las cuales cambian día a día, y sólo se hallan relacionadas con la periferia de la existencia. Evitar la curiosidad por lo efímero. Deberíamos tratar de conocer aquellas cosas que pueden sernos de utilidad para ayudar a nuestros semejantes, pero evitar aquello que es sólo sirve para satisfacer los deseos del ego y la mente. Tampoco deberíamos prestar nuestros oídos a las críticas, calumnias, etc., que causan tristeza y pesar a otros.

En otras palabras, siempre deberíamos posar nuestra atención en lo que es bueno, elevado, bondadoso, compasivo y que ayuda al bienestar de todos y a la elevación del alma hacia Dios.

Esto que aquí decimos en realidad es una disciplina disciplinar, es una *Sâdhana* diaria que debería anteceder y acompañar a toda otra clase de práctica espiritual. Es sencilla porque puede realizarse siempre, en cualquier momento y lugar, y es muy poco lo que requiere (para realizarla no necesitamos de

ningún elemento en particular); pero al mismo tiempo es difícil, porque la mente es muy curiosa, poco dócil a los dictados del Espíritu, y huye del recogimiento y la quietud. Sin embargo, esta *Sâdhana* es esencial y constituye uno de los pilares de la Vida Divina.

¡Quiera Dios, Nuestro Señor, que nuestra mente siempre se dirija hacia las cosas buenas y elevadas!

Om. Paz, Paz, Paz.

*Por el Prof. Claudio Dossetti
Miembro del Colegio de Profesores de la Fundación Hastinapura*
