



TRATAR DE MANTENER LA MENTE OCUPADA EN TEMAS ESPIRITUALES

Por Claudio Dossetti

A sí como las olas del mar nacen del mismo mar, y a él regresan, de modo similar, todos los seres de la creación provenimos del infinito Océano de Dios, y a Él hemos de regresar.

El momento en cual volveremos a ser Uno con el Señor es algo que depende enteramente de Su Divina Voluntad, ya que es Él quien rige y gobierna al mundo con pleno Amor y Sabiduría. Mientras tanto, es decir, mientras nuestra alma peregrine por el vasto mundo de la ilusión, una de las cosas que deberíamos hacer es, con humildad y devoción, tratar de mantener la mente ocupada en temas espirituales.

Una mente que se halla dedicada a las cuestiones divinas y sagradas tenderá gradualmente a abandonar el excesivo interés por las cosas del mundo, lo cual poco a poco la irá purificando y tornando más liviana, de modo que naturalmente pueda elevarse y así vislumbrar —aunque más no sea tenuemente— la Presencia de Dios en los seres que nos rodean.

Existen algunos factores y hábitos sencillos que contribuyen grandemente a que la mente se mantenga ocupada en temas espirituales. Algunos de ellos son los siguientes:

1) No dejarnos atrapar de un modo excesivo por las cosas y noticias mundanales que nos traen los sentidos y que ininterrumpidamente llegan hasta nosotros. En realidad, la cuestión es tener vivo en nuestro corazón el sentimiento de que todas las cosas terrenas —buenas o malas, favorables o desfavorables, placenteras o dolorosas—, tienen comienzo y fin, y no son reales, y que la única Realidad es Dios. En otras palabras, tener presente que nuestra alma es una viajera que transita por el mundo, pero que su Hogar Verdadero es Dios y sólo Dios. Esto es algo que surge de la cualidad de *Viveka* o discernimiento entre lo Real y lo irreal, de la cual tantas veces nos ha hablado nuestra Madre.

2) Mantenernos ocupados en el estudio de los Libros Sagrados y espirituales (*Upanishads*, *Bhagavad Gîtâ*, el Sermón del Monte, el *Dhammapada*, los *Prakaranagrantas*, y otros), profundizando en su significado y reflexionando largamente sobre ello. Junto a esto es muy necesario enseñar dichos libros a otras almas, ya que de este modo estaremos retribuyendo lo que nuestro *Guru* nos ha enseñado, y al mismo tiempo, al hablar acerca de Dios mantendremos nuestra mente en Él por mayor tiempo. Desde luego que tanto el estudio como la ense-

ñanza debe ser realizado con sentimiento divino (*Bhâvana*), con fe (*Shraddha*), y con devoción (*Bhakti*).

3) No pensar en exceso acerca de nosotros mismos. Obrar pensando en los beneficios personales que puedan surgir de dichas obras es algo contrapuesto a un modo de vida espiritual. Si estudiamos un texto, antes que nada hemos de pensar de qué modo podemos ayudar a nuestros semejantes con dicho estudio; si realizamos una obra hemos de pensar en qué beneficiamos con ella a quienes nos rodean; si enseñamos algo debemos pensar en si ese algo es beneficioso para el alma de quienes nos escuchan. Es decir, el pensamiento en el propio bienestar (es decir, egoísmo o *Abhimâna*) es como un lastre que hace que la barca de nuestra mente se hunda en el mar de *Mâyâ*, la Ilusión. A veces, una misma obra, si es realizada pensando en los demás se torna buena y da buenos frutos, pero si es hecha pensando en nosotros mismos, se torna mala y da malos frutos. Una obra libre de egoísmo hace que nuestra mente se torne más pura, más serena, y se eleve más fácilmente hacia Dios.

4) Frecuentar los lugares sagrados, ingresar en los Templos y estar en presencia del Señor. Tratar de permanecer durante algunos períodos en un santo silencio religioso (*Mouna*), es decir, un silencio lleno de Dios. Esta cercanía con lo sagrado ayudará también a que nuestra mente se eleve hacia Dios.

5) Orar y meditar diariamente en el Señor, recordando que la oración es como la respiración: para vivir debo respirar continuamente, y de igual modo, para vivir en Dios debería orar continuamente. La oración es como la respiración del alma. También esto ayudará a que la mente se mantenga en presencia de lo sagrado.

6) Tengamos cuidado con las conversaciones, con lo que decimos y con lo que escuchamos. A veces, una palabra acerca de Dios pronunciada por un alma buena lleva a nuestra mente hacia el reino celeste, mientras que una palabra mundana puede oscurecer nuestra mente y corazón. Tratemos de decir palabras auspiciosas, y que dichas palabras siempre se hallen respaldadas por un corazón pacífico y por una buena voluntad. Si hablamos y oímos lo bueno y auspicioso, nuestra mente tenderá a volcarse hacia lo divino y espiritual.

7) La buena compañía, es decir, la compañía de las almas que sienten amor por Dios y por las cosas Divinas, que poseen un corazón bueno y sencillo, y que son felices hablando del Señor y recordándolo; esto se llama *Satsanga*. La buena compañía es esencial, tal vez sea lo más importante en el camino hacia Dios. La buena compañía es tan necesaria para el alma como el agua lo es para una planta, como el pan para un ser humano, como el espacio abierto para los pájaros; es algo esencial y primordial, que no puede faltar. Tratemos siempre de hallar-

nos en *Satsanga* y agradezcamos el supremo *Satsanga* que es la cercanía de nuestra Madre Espiritual.

¡Quiera Dios, nuestro Señor, que podamos mantener nuestra mente cerca de Dios el mayor tiempo posible!

¡Y quiera Dios que en nuestro corazón siempre haya buenos sentimientos y una buena voluntad!

Om. Paz, Paz, Paz.

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