

# CONTENIDO

Prólogo - Comité de Estudios de las Escrituras de Sri Sathya Sai.....	2
En este Universo no hay nada que no sea <i>Atma</i> .....	3
“Yo” es el primer sonido que emana del <i>Atma</i> .....	4
De <i>Bhrama</i> a <i>Brahma</i> .....	5
Unidad que subyace en la aparente diversidad.....	6
Salgan de los engaños egoístas .....	7
Creendo en <i>Mithya</i> , están renunciando a <i>Sathya</i> .....	8
La Conciencia Cósmica.....	9
La Conciencia es parte del Conocimiento.....	10
Comprender al <i>Atma</i> primero .....	11



# PREFACIO

Amorosos Sairam!

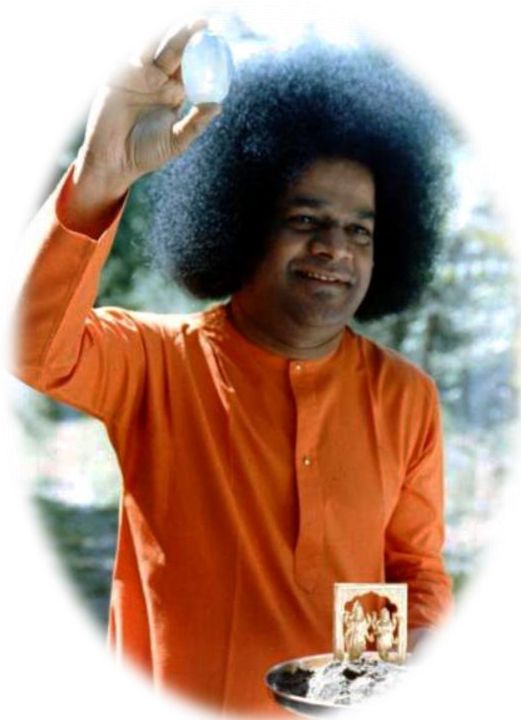
Con las divinas bendiciones de Sri Sathya Sai Baba, El Comité de Estudios Sri Sathya Sai está publicando una Guía de Estudio para conmemorar el Maha Shivaratri 2024. La observación cuidadosa durante este auspicioso festival tiene como objetivo reducir la identificación con la mente e intensificar la unidad con Dios.

Durante el Curso de Verano de 1990 sobre Cultura India y Espiritualidad en Brindavan, Bangalore, Swami dedicó un discurso completo enfatizando este doble propósito. El Curso de Verano fue una inmersión profunda e intensiva en la espiritualidad, realizado por el propio Swami. En retrospectiva, es muy apropiado para nuestra propia investigación y práctica también. Oramos y esperamos que mediante las preguntas reflexivas al final de cada sección del discurso, nosotros podamos descubrir las gemas y perlas de la sabiduría divina de Swami.

Que Él nos bendiga en nuestro esfuerzo y nos conceda Su gracia para que todos podamos experimentar nuestra herencia interna, la dichosa realidad Átmica.

**Con amor,**

**Comité de Estudios Sri Sathya Sai**





# DIVINO DISCURSO – BRINDAVAN, 29 DE MAYO 1990

## En este Universo no hay nada que no sea Atma

*Encarnaciones del Amor Divino!*

*“aham ātmā guḍākeśa sarva bhūtāśaya sthitaḥ  
aham ādiś cha madhyam cha bhūtānām anta eva cha”*

*“¡Oh Arjuna! Yo soy el Atma que habita en todos los seres vivientes.”*

*Así lo declara Krishna en Bhagavad Gita.<sup>1</sup>*

Todo lo que ven en el cosmos (los objetos en movimiento y estáticos) es una manifestación del Atma. En el reino espiritual, lo que escuchan a cada paso es el Atma. Lo que se ve es Atma. Lo que se escucha es Atma. Lo que los hace olvidar es también el Atma. Es por eso que Krishna le declaró a Arjuna:

*“En este Universo no hay nada que no sea Atma” Lo que el hombre necesita hoy es tomar la resolución a realizar el Atma. Esto equivale a realizar el verdadero Ser de uno. Se llama Conocimiento del Ser Atma-jñāna*

El primer objetivo de la existencia humana debería ser experimentar Bienaventuranza Átmica (Atmānanda). Todos debemos tener presente el Principio del Atma. Atma también se llama Conciencia (Eruka). Esta Conciencia produce en cada ser el sentido de “yoidad”. Se expresa en el término “Yo” (Aham). Cuando este “yo” se identifica con el cuerpo, toma la forma del ego (ahamkāra). Este es el “yo” falso, no el “yo” verdadero.

### PREGUNTAS

1. En mis experiencias cotidianas ¿cómo puedo realizar una conciencia directa del todo que abarque la presencia del Atma?
2. ¿Cómo distingo entre; el Atma en mi mente versus tener esta realización directa de la Bienaventuranza Átmica?

# "Yo" Es El Primer Sonido Que EmanA Del Atma

**E**s la mente la que continuamente se interpone entre *Atma* y uno mismo. Al igual que la nube, formada a partir del vapor de agua producido por el Sol, que oculta al Sol, la mente, que ha surgido del *Atma*, cubre al *Atma*. Mientras exista la mente, el hombre no puede comprender la naturaleza del *Atma* ni realizar el *Atma*. Sólo la persona que es consciente del *Atma* en todos los diferentes estados de conciencia se puede decir que tiene directa visión del Ser (*Atma sākshātkāra*). El primer sonido que emana del *Atma* cuál uno oye es "yo". Fue sólo después del surgimiento del "yo" que comenzó todo el proceso de la creación. Si no hay "yo", no hay creación. Los términos "yo", "Atma" y "Brahma" son todos sinónimos. El "yo" no asociado con la mente es el *Atma*. El "yo" asociado con la mente es el pseudo-yo (*mithyātma*). Sólo hay un *Atma*. Ése es el verdadero "yo".

El hombre emprende una variedad de ejercicios espirituales para realizar al Uno que subsume a los muchos. De hecho, todos los esfuerzos realizados en busca del *Atma* nacen de la ignorancia. La persona realizada (*Jñāni*) no hace tales esfuerzos. Todos los esfuerzos hechos por el hombre para realizar el "yo" único son sólo intentos para satisfacer la mente. Cuando lo que se requiere es la eliminación de la mente para experimentar al Uno, es inútil fortalecer la mente para este propósito mediante las llamadas prácticas espirituales (*sadhanas*).

Si buscan embarcarse en prácticas espirituales (*sadhana*), primero deben deshacerse del sentimiento de no ser el *Atma* (*anātma bhāva*). Para experimentar la bienaventuranza *Átmica*, deben volver su visión hacia el *Atma*. En realidad, todos los esfuerzos realizados para experimentar la bienaventuranza *Átmica* son aberraciones de la mente. Buscando el hombre la liberación adora innumerables deidades. ¿De qué sirve todo esto?, cuando todas las diferentes religiones han declarado que hay un solo Dios. Estas búsquedas son producto de una ilusión de la mente. Mientras exista la mente, los deseos persistirán. Cuando los deseos están presentes, los gustos y disgustos no pueden acabarse. No es posible deshacerse de los disgustos. Y estos sostienen el ego. Mientras dure el ego, el *Atma* no puede ser experimentada. El conocimiento *átmico*, la bienaventuranza *átmica* y la visión *átmica* sólo pueden obtenerse eliminando la mente, de ninguna otra manera.

## PREGUNTAS

1. Todo esfuerzo del hombre por buscar la unidad nace de la ignorancia. ¿Qué implica esto?
2. ¿Cómo podemos saber cuándo una práctica espiritual (*Sadhana*) es nuestra expresión de ser el *Atma* en lugar de una práctica espiritual (*Sadhana*) que es meramente para satisfacer la mente?

# DE BHRAMA A BRAHMA

**D**e dónde se originó la mente (*manas*), el intelecto (*buddhi*), la memoria (*chitta*) y el ego (*ahamkāra*), cómo se originaron, como crecen y dónde se fusionan? Eso es *Brahma*, eso es *Atma*. Siendo ese el caso, ¿cómo pueden descubrir su fuente o su verdadero Ser buscándolo en otro lugar (que no sea dentro de ustedes)?

Tal búsqueda es como la de un ladrón que se pone el uniforme de policía y busca el ladrón. Para conocer su propio Ser, ¿por qué necesitan otras prácticas espirituales (*sadhanas*)? Hay una historia que ilustra lo absurdo de tal situación.

Diez ignorantes que iban en camino para una peregrinación intentaron cruzar un río. Después de cruzar el río, quisieron asegurarse preguntando si los diez habían cruzado el río. Un hombre empezó a contar y notó que sólo nueve habían cruzado el río y empezaron a lamentarse de que el décimo hombre debía haber sido arrastrado por el río. Cada uno contó a los demás de la misma manera, omitiéndose él mismo, y encontró a un hombre desaparecido. Un transeúnte se dio cuenta de su difícil situación y les preguntó la causa de su angustia. Todos dijeron que uno de los diez de su grupo se había perdido en el río. El viajero inteligente descubrió que, al contar, cada uno se había dejado fuera a sí mismo y contó sólo a los nueve restantes. Alineándolos en fila, contó los diez y les reveló que antes, en cada conteo, el hombre que contaba se había dejado fuera.

Esto indica que el individuo que no es consciente de sí mismo no puede entender nada correctamente. Cuando son el *Atma*, si rezan a alguien externo, ¿cómo pueden reconocer su propio Ser, el *Atma*?

## PREGUNTAS

1. ¿Cómo emprende una persona la práctica espiritual (*sadhana*) de “descubrir y conocer su propio Ser”?
2. ¿Cuál es la perspectiva de una persona que es consciente de si misma? ¿Cómo esa persona lleva su vida en el mundo?



## UNIDAD QUE SUBYACE EN LA APARENTE DIVERSIDAD

**"EL UNO QUE QUISO CONVERTIRSE EN LOS MUCHOS"**

**P**or lo tanto, deben darse cuenta de la unidad que subyace en la aparente diversidad. Todas las innumerables formas que ven son reflejos en un espejo de su propia imagen. Están ignorando la forma primaria y les preocupan las imágenes. Este es el engaño que les aflige. *Brahma* (el Divino) eludirá a aquel atrapado en *bhrama* (engaño). Todas las prácticas espirituales que hacen, son de poca utilidad para realizar el *Atma*. Pueden ayudar a tranquilizar la mente. Pero lo que lo que tenemos que hacer es eliminar por completo el proceso de pensamiento de la mente. Calmar la mente es sólo un paliativo. La mente se agitará nuevamente. Sólo aquellas prácticas espirituales que apuntan a Eliminar la mente será útil en la búsqueda *Átmica*.

### PREGUNTAS

1. ¿Cómo podemos eliminar los procesos de pensamiento de la mente con el propósito de experimentar el *Atma*?
2. Hay un recordatorio de que debemos destruir el espejo que refleja el Uno que se vuelve muchos. ¿Qué pasos podemos tomar en nuestra práctica espiritual (*sadhana*) para eliminar lentamente este espejo?



# SALGAN DE LOS ENGAÑOS EGOÍSTAS

Es la identificación con el cuerpo lo que hace que el ego (*aham*) florezca y crezca. El sentimiento de "soy el hacedor", "soy el que disfruta" y "estoy logrando el éxito" está creciendo constantemente en el hombre. ¡Estudiantes! Deben darse cuenta de que la victoria o la derrota no es el resultado de sus acciones o práctica espiritual. Inmersos en su engaño egoísta, están imaginando que son los arquitectos de sus fortunas. Pueden ver en el mundo numerosos casos de fracasos a pesar de los esfuerzos heroicos. También pueden ver ejemplos de éxitos logrados a través de muy poco esfuerzo. En lugar de cortejar el fracaso, confiar en sus propios esfuerzos y conseguir desanimarse, pongan su confianza en Dios y ofrézcanle todas sus acciones. Tienen que darse cuenta de que poco depende únicamente de sus esfuerzos. Pueden tener pruebas de esto en su propio cuerpo.

Por ejemplo, ¿qué esfuerzos están haciendo para que su corazón lata con regularidad? ¿Qué tan lejos son responsables del proceso respiratorio que ocurre continuamente? ¿Cuál es su aporte al proceso digestivo que ocurre dentro de ustedes? ¿Son estos los resultados de los esfuerzos humanos? No.

¿Pueden seguir viviendo simplemente deseando seguir viviendo? ¿Son capaces de terminar su vida cuando lo desean? ¿Son responsables de su nacimiento? De nada. Cuando se hagan preguntas sobre este problema, se darán cuenta de que es su sentido de hacedor y del que disfruta el que está causando todas las dificultades.

Todas las acciones realizadas por el hombre, hoy tienen como objetivo satisfacer la mente. Pero, por mucho que puedan intentar satisfacer la mente, nunca podrán sentirse satisfechos. ¿Qué es esta mente? Es engaño (*māyā*), deseo, ignorancia, el mundo fenoménico (*prakriti*) e ilusión (*bhrānti*). Inmersos en esta ilusión mental, si desean realizar a *Brahma*, ¿cómo es posible? Tienen miedo de su propia sombra. Sus pensamientos les asustan. La verdad es que sólo existe el Uno. Es llamado por diferentes nombres. Es el *Atma*. Los pandits describen al Supremo como Ser-Conciencia-Bienaventuranza (*Sat-Chit-Ananda*). Esto no es correcto. Él es Ser (*Sat*), Él es Conciencia (*Chit*) y Él es bienaventuranza (*Ananda*). Estos no son tres cualidades diferentes de lo Divino. Él es la encarnación de cada uno de ellos.

## PREGUNTAS

1. La mente está dedicada a ser engaño (maya), deseo, ignorancia, mundo fenoménico (Prakriti), ilusión. Explicar detalladamente cada una de estas descripciones o naturaleza y valorar cómo podemos trascenderla.
2. Sentido de hacedor y del que disfruta. Reflexionar sobre cómo podemos disminuir lentamente la intensidad de su control sobre nosotros.

# CREYENDO EN MITHYA, ESTÁN RENUNCIANDO A SATHYA

**A**lgunas personas recurren a la meditación con la creencia de que hay algún poder superior a ellos mismos que deben experimentar. Las personas también emprenden arduos ejercicios para realizar algún poder secreto, misterioso y maravilloso además de ellos mismos. Esto es acción nacida de la ignorancia. Mientras crean que hay algún poder superior a ustedes mismos, están sumidos en la ignorancia. No hay nada más alto en el mundo que ustedes mismos. Pero creer en la existencia de tal poder es un engaño de su mente. Por ejemplo, en un sueño vemos todo tipo de escenas y tenemos diversas experiencias. ¿Hasta qué punto son reales? Sólo mientras estén en el estado de sueño. Cuando el sueño termina, las escenas se vuelven irreales. Del mismo modo, mientras estén en un estado de engaño mental, las alegrías y las tristezas, las ganancias y pérdidas que experimentan son todas reales. Cuando se elimina el engaño, todo se vuelve irreal.

Por lo tanto, las experiencias fenoménicas causadas por el engaño de la mente son todas falsas (*mithya*). Basando su vida en esta falsedad (*mithya*) están renunciando a la Verdad (*Sathya*). Al identificarse totalmente con el cuerpo están haciendo que el ego (*ahamkāra*) crezca. Si comprenden esta simple verdad, desarrollarán una visión amplia. No hay nada en el mundo más que el Ser. Todos los diversos objetos son reflejos del Uno. Para todas las cosas mundanas existe un sujeto que actúa (*karta*), el resultado de la acción (*karma*) y la acción misma (*kriyā*). En el ámbito de lo espiritual, sin embargo, sólo existe el sujeto que actúa (*Kartā*), sin el resultado de la acción (*karma*) ni la acción misma (*kriyā*). Él es el Hacedor, la acción y el resultado que hace. El principio *Átmico*, que representa la unidad de todos estos tres, es la Única Conciencia Universal (*Chaitanya*) que impregna todo el Cosmos. Es imposible que esté presente en unos lugares y en otros no.

## PREGUNTAS

1. ¿Cómo estamos renunciando a la Verdad (Sathya)? ¿Cómo nos damos cuenta de que estamos renunciando a la Verdad (Sathya) por la falsedad (Mithya) en nuestro día a día?
2. La experiencia mundana tiene tres aspectos; es decir, el hacedor, la acción causal y el producto final. Mientras que en el mundo espiritual solo existe el Hacedor. ¿Cuál es la implicancia de este hecho en mi práctica espiritual (sadhana) diaria?



# LA CONCIENCIA CÓSMICA

Es esta Conciencia Cósmica la que ha sido presentada a la gente común como Ser-Conciencia-Bienaventuranza (*Sat-Chit-Ananda*) para que puedan comprender su naturaleza. Los filósofos del Vedanta, sin embargo, consideraban estas tres expresiones diferentes de la misma Verdad.

Estos tres también han sido llamados *Asti-Bhāti-Priyam* en el lenguaje vedántico. De hecho, los tres son uno y lo mismo. Cuando uno dice: "Aquí hay un vaso", el is-ness es SER (*Asti* o *Sat*). El hecho de ser perceptible es CONCIENCIA (*Bhāti* o *Chit*). Finalmente, la experiencia de que "yo estoy disfrutándolo" es BIENAVENTURANZA (*Priyam* o *Ananda*). Ser-Conciencia-Bienaventuranza (*Sat*, *Chit* y *Ananda*) son uno. Es una y la misma cosa que es Ser (*Asti*), que es perceptible –Conciencia- (*Bhāti*) y que da Bienaventuranza (*Priyam*).

Aunque sólo hay Uno, debido a nuestro engaño mental, lo estamos experimentando como muchos. Por lo tanto, la verdadera naturaleza del Atma (*Atma-tattva*) debe experimentarse reconociendo la unidad subyacente a la diversidad. El *Atma* no tiene forma, pero asume todas las formas. Es como el aire que no la tiene, pero adopta muchas formas dependiendo del contenedor que llena. Cuando se llena aire en un globo, tiene la forma del globo. Cuando llena una pelota de fútbol, tiene la forma de la pelota de fútbol. Cuando llena una almohada neumática, tiene la forma de la almohada. El aire, por tanto, no tiene forma ni cualidad específica, y es como el Uno que tiene una sola cualidad, es decir, la Conciencia (*Chaitanya*).

## PREGUNTAS

1. Lo anterior es un ejemplo que Swami dio para reflejar al Ser, a la Conciencia y a la Bienaventuranza (*Asti*, *Bhati* y *Priyam-Ananda*). Aprende de tus experiencias cotidianas la manera en que puedes experimentar Ser-Conciencia-Bienaventuranza (*Asti*, *Bhati* y *Priyam*).
2. ¿Cómo nos ayuda este conocimiento en el viaje hacia la realización del Atma?

# LA CONCIENCIA ES PARTE DEL CONOCIMIENTO

No es fácil comprender la naturaleza del Conocimiento (*Chaitanya*). Cuando quieran entenderlo, tienen que entender una parte de él, a saber, la Conciencia. La conciencia es un testigo. También se le conoce como Conocimiento. Un testigo requiere una base para su funcionamiento. Esa base es aquella de la que eres "consciente"; en el estado de vigilia. Están estos tres estados: Consciente, Conciencia y Conocimiento. El primer estado está relacionado con los sentidos. La conciencia está relacionada con la mente. El conocimiento está relacionado con el *Atma*. La división de estos tres estados se ha creado con el propósito de comprender los procesos mundanos. Esto se puede ilustrar con un ejemplo:

En una sala se celebra una conferencia de médicos. En la sala puede haber diferentes especialistas. Pero el nombre "médico" es sólo uno y se aplica a todos. Cada uno puede haberse especializado en una parte del cuerpo como el corazón, el oído, el cerebro, el riñón o cualquier otra parte. El cuerpo es uno y se ha dividido en muchas partes con fines de especialización. Pero todos los especialistas son médicos. Asimismo, todos son formas del *Atma* (*Atma svarūpas*). Pero en términos de cómo la gente trabaja para ganarse la vida, uno puede ser trabajador, funcionario, comerciante o agricultor. Estos diferentes nombres se basan en las ocupaciones realizadas por diferentes personas, pero no tienen estatus permanente.

De manera similar, aunque el *Atma* es uno y el mismo en todos, se hacen distinciones entre diferentes personas en función de sus características físicas, de otro tipo de características y de sus relaciones. Por ejemplo, si hay un accidente de avión, el interés en el estado de los pasajeros individuales aumenta si los familiares y amigos de uno viajaban en ese avión. Por el contrario, a la gente le interesa estar informada sobre los detalles del accidente sólo por curiosidad. De la misma manera, mientras el *Atma* no sea considerada como propia, su interés en el *Atma* tiene que ver con la mera información. Una vez que saben que el *Atma* es el Ser que está presente en todos, se produce el proceso de transformación. Sólo hay Uno y nada más (*unnadi okate, anyamu ledu*). Pero mientras la mente y el cuerpo permanezcan, es difícil experimentar esta unidad. Sin embargo, a pesar de la dificultad, cada uno debe esforzarse por descubrir el verdadero Ser.

## PREGUNTAS

1. Finalmente, Swami dijo una vez que su conciencia es su Gurú. ¿Cómo reflejamos el contenido del mensaje anterior y llegar a esta conclusión?
2. La unidad solo puede experimentarse verdaderamente desde nuestro yo Átmico. Por lo tanto, de las experiencias diarias que involucran cuerpo y mente evalúen qué tan lejos o cerca estamos de nuestra realidad *Átmica*.

# COMPRENDER AL ATMA PRIMERO

**H**emos visto cómo el cuerpo es comparable a un carruaje, los sentidos a los caballos, la mente a las riendas y el intelecto (Buddhi) al auriga. Pero además de éstos, está el Maestro del carro, el *Atma* que reside en todos. Sólo hay Uno que reside en todos los seres (*eko vaśī sarva bhūta antarātmā*).<sup>2</sup> Por lo tanto, además de saber cómo el cuerpo, los sentidos, la mente y la función del intelecto (*buddhi*), hay que considerar la comprensión del *Atma* como objetivo principal. Al renunciar al sentido del "yo" y "mío", ustedes tienen que cumplir con su deber como disciplina espiritual. El cumplimiento del deber se llama yoga (*kartavyam yoga uchyate*).<sup>3</sup> Cuando practiquen este yoga, experimentarán la alegría de la bendición Átmica. La ausencia de este yoga puede resultar en enfermedad (*roga*). Cuando examinen las actividades de la mente, con miras a descubrir si les están llevando a la esclavitud o hacia la liberación, descubrirán que sólo los están llevando a la esclavitud.

La causa principal del caos de divisiones, conflictos, desorden y violencia en el mundo de hoy es la ausencia del sentido de unidad entre los hombres. Existe una necesidad urgente de cultivar el espíritu de amor que servirá para promover el sentimiento de unidad. Toda la educación de hoy no es conocimiento real sino un proceso de ir de ignorancia en ignorancia. Si ustedes buscan saber dónde está el *Atma*, es la Conciencia (*Chaitanya*) presente entre un estado de conciencia y otro. Esto no es fácilmente comprensible para todos. Hay un estado que está entre la vigilia y el sueño. Pocos saben qué es este estado. Sólo los yoguis se han dado cuenta de ello. Lo que están entre los estados de vigilia y sueño es el estado de *Atma*. El estado de vigilia está gobernado por la cualidad del movimiento (*Rajo guna*). El sueño está gobernado por la cualidad de la inercia (*Tamo guna*). En el medio está la cualidad del equilibrio (*guna Sattva*), ese es el *Atma* mismo.

## PREGUNTAS

1. Relacionar la analogía del carro con los cuatro componentes de la personalidad humana y recuerden experiencias de la vida diaria en las que permitimos que el intelecto (Buddhi) tomara las decisiones.
2. ¿Qué prácticas espirituales (sadhana) debemos hacer para permitir que nuestra auriga interior ejerza una mayor influencia en nuestra toma de decisiones?



**sathyasai.org**

**COMITÉ DE ESTUDIOS DE LAS ESCRITURAS DE SRI SATHYA SAI  
©2024 ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL SRI SATHYA SAI  
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS**