

LA RELACIÓN ENTRE UNA ROCA Y UNO MISMO

(Artículo publicado en el diario "Top Story" de India, el 11 de marzo de 2024)

El Señor Krishna dice, en el Bhagavad Gita: "Tú eres el alma libre, el Uno Mismo. Las dualidades de correcto e incorrecto, bueno y malo, feliz y triste, nada de eso eres tú. Todo eso está solo en tu mente". ¿Cómo se puede acceder al Uno Mismo? Puede ser de ayuda el concepto de *drg-drīśya-viveka*, que distingue al observador de lo observado, capa por capa, llegando al verdadero observador. El mundo exterior es observado por los ojos, los ojos son observados por la mente, la mente es observada por el Uno Mismo o Atman (el observador). ¿Quién observa al Atman? Nadie. El Atman es el testigo, el observador de todo lo observado. Es el núcleo, que está revestido del buddhi (el intelecto), la mente y los sentidos. En consecuencia, cuando el cuerpo y la mente experimentan lo bueno y lo malo, el Atman en tu interior no es tocado.

¿Cuál es la naturaleza del Atman? Vete hacia dentro, cierra la mente, y verás un estado de quietud y silencio, donde no hay pensamientos, ideas ni deseos. Este es el Atman o Uno Mismo, siempre estable e inafectado, caracterizado por un silencio como el que hay en el interior de una roca, aunque libre de inercia y somnolencia. Es un silencio consciente, siempre alerta y quieto.

Los hombres de sabiduría se arraigan en este silencio como el de una roca, aunque exteriormente realicen actividades. Están siempre serenos, pase lo que pase a su alrededor. Esta sabiduría lo mantiene a uno libre de los apegos del mundo. Así como una hoja de loto permanece inafectada por el agua en la que existe, una persona sabia permanece inafectada por el mundo en el que vive.

Experimenta el silencio del interior de una roca, y conéctate con el silencio de Ti Mismo.

STONE AND SELF – THE CONNECTION

Lord Krishna says in the Bhagavad Gita – "You are the free soul – the Self. The dualities of right and wrong, good and bad, happy and sad – none of this is you. It is all in your mind." How can one access that Self? The concept of *drg-drīśya-viveka*, which distinguishes the seer from the seen layer by layer, and percolates all the way to the real seer, can help. The world outside is seen by the eyes (the seer), the eyes are seen by the mind (the seer), the mind is seen by the Self or ātman (the seer). Who sees the ātman? – there is none. It is the witness/ the seer of everything that is seen. It is the core that is covered by the buddhi (intellect), the mind and the senses. Thus, while the body and mind experiences good and bad, the ātman within you is untouched.

the mind, and you will see a state of stillness and silence, where there are no thoughts, ideas and desires. This is the ātman or Self – the ever stable and unaffected, characterised by a silence like the interior of a stone, however free from inertness and sleep. It is a conscious, ever aware, still silence.

It is this silence, like that of a stone, in which the men of wisdom will be rooted, though externally they will carry out activities. They will be ever peaceful, no matter what happens around them. This wisdom keeps one away from the attachments of the world. Just as a lotus leaf remains unaffected by the water it exists in, a wise person remains unaffected by the world he lives in.

Experience the silence of the inside of a stone and connect it with the silence of your Self.

What is the nature of the ātman? Go inward, shut



Sadguru Sri Madhusudan Sai

