



Automatismo

Queridos amigos,

Babuji Maharaj nos inspira, a través de sus mensajes, a establecer automatismo en nuestra práctica. En el sentido más básico, nos invita a hacer nuestra práctica con regularidad, practicándola todos los días a la misma hora. Mantener un horario regular también es beneficioso para la salud, incluyendo las horas en las que comemos y dormimos. Al realizar cualquier actividad a una hora fija cada día, hacerla a esa hora se convierte en algo natural y automático, estableciendo así un reloj biológico en nuestro sistema. Esto es un hecho básico de la naturaleza.

El primer paso

Cuando se realiza una actividad con regularidad, el sistema se prepara para ella. La mente está preparada para ello. Cuando se medita con regularidad, no se lucha tanto. Al cultivar el hábito de la meditación todas las mañanas a la misma hora, uno se desliza hacia la meditación automáticamente; no tiene que dedicar mucho esfuerzo. Y si se completa la meditación antes del amanecer, de acuerdo con la Máxima 1 de Babuji, el proceso será aún más natural.

De hecho, este procedimiento de regularizar los tiempos es sólo el primer paso; ni siquiera roza la superficie de lo que Babuji Maharaj realmente quiere decir con automatismo. Sin embargo, para muchos de nosotros, incluso aceptar este primer paso requiere alguna explicación, ya que la palabra “automatismo” es a menudo malinterpretada. La acción automática no significa ser un autómatas, ni tampoco que sea una acción robótica, mecánica o sin vida. Más que frenar la libertad, en realidad nos prepara para una libertad cada vez mayor. Por ejemplo, si se observa el funcionamiento de la naturaleza, pronto se verá que sus movimientos son automáticos. Una nube no elige liberar su lluvia o retenerla. En la naturaleza no hay elección. Todo sigue su propio curso de la manera más natural.

Pasa lo mismo con nuestras actividades. Un ejemplo extremo es el de un astronauta, que requiere un intenso automatismo en sus hábitos para disfrutar de la libertad de viajar al espacio exterior. Muchos más podemos identificarnos con la necesidad de automatismo al conducir un automóvil. Sin práctica, nos resultaría muy difícil hacer varias cosas a la vez: manejar el volante, utilizar los pedales del acelerador y del freno, accionar el embrague mientras cambiamos de velocidad, mirar por delante, por los espejos laterales y por el retrovisor, utilizar el intermitente, circular y a menudo mantener una conversación, o escuchar música o un podcast simultáneamente. Para ser capaces de conducir donde queramos, dependemos del automatismo.

Lograr sin esfuerzo, requiere un gran esfuerzo

También podemos llevar este estado de “no-mente” a un nivel de perfección mucho más elevado y que tan bella y sencillamente nos propone Patanjali como definición de Yoga, al principio de sus *Yoga Sutras*:

1.2 योग: चित्त-वृत्ति निरोधः

Yogaścittavrttinirodha

El yoga es ese estado del ser en el que la actividad mental de dar vueltas a las ideas se ralentiza y se detiene.

Ese estado ideal de perfección no requiere ningún ajuste correctivo consciente. Cuanto más ajuste mental se requiera, menos perfecto será el resultado. Un gran flautista tocará con maestría incluso nada más despertarse. El flautista quizás solo está medio despierto, su mente puede no estar trabajando completamente, pero si se coloca una flauta en sus manos su respiración fluirá y sus dedos se moverán. Puede no ser capaz de identificar la pieza que está tocando, pero cuando la oímos sentimos que es arte. Su habilidad musical se ha vuelto automática; ya no requiere tomar decisiones mentales activas.

En un determinado estado, cuando no hay lugar para el pensamiento, el pensador desaparece. La psicología lo describe como “estado de flujo” o “estar en la zona”, una condición en la que un experto está tan profundamente absorto en su experiencia que su propio sentido del yo se disuelve. ¿Dónde se ha ido? Está inmerso en su trabajo.

Un jugador de baloncesto no suele tener tiempo para calcular: “¿Debo hacer este tiro o aquel?”. Mientras elige, la oportunidad ya ha pasado. Sus acciones deben ser reflexivas y automáticas. ¿Cómo se llega a este estado de automatismo? Hay que reconocer los esfuerzos que se invierten en la preparación para llegar a ese estado. Para alcanzar automatismo, es necesario un gran esfuerzo. Un flautista pasa varios años practicando, luchando a veces para dominar todas las facetas de su arte. El jugador de baloncesto practica miles de tiros, desde todos los ángulos, para que la acción se convierta en algo automático en el momento necesario.

La acción automática no significa ser un autómeta, ni tampoco que sea una acción robótica, mecánica o sin vida. Más que frenar la libertad, en realidad nos prepara para una libertad cada vez mayor. Por ejemplo, si se observa el funcionamiento de la naturaleza, pronto se verá que sus movimientos son automáticos. Una nube no elige liberar su lluvia o retenerla. En la naturaleza no hay elección. Todo sigue su propio curso de la manera más natural.

Dominar la conciencia

En la espiritualidad, nuestra preocupación es el dominio de la conciencia misma. Consideremos el espectro de la conciencia como un arco iris, donde cada color distinto representa una frecuencia individual de conciencia. Integrar las prácticas espirituales en nuestra vida material está diseñado para ayudarnos a llegar a una etapa en la que podamos acceder a cualquier frecuencia de conciencia automáticamente, según la necesidad del momento. Babuji es un ejemplo de esto. En un momento dado se perdía en el vacío, identificándose con el Centro. Poco después se le veía entreteniéndose a los *abhyasis* [practicantes] de la manera más alegre. La frecuencia de su conciencia se ajustaba constantemente a las exigencias de su trabajo. Sólo podemos imaginar cómo debía interactuar con sus compañeros y superiores en la oficina. Todo esto ocurría automáticamente. Tal era su naturalidad.

Para poder pasar automáticamente a una determinada frecuencia de conciencia, debemos haberla dominado previamente. Hasta que no hayamos alcanzado una determinada frecuencia de conciencia y la hayamos trascendido, no podremos volver a ella a voluntad. Al igual que un jugador de baloncesto que debe practicar todos los tiros para conseguir el tiro correcto en el momento adecuado, debemos dominar todos los niveles de conciencia si queremos ponernos en sintonía con la frecuencia necesaria.

El salto a una frecuencia concreta no se producirá sólo por desearlo o rezar por ello. Volvemos una y otra vez al aspecto tan importante de la práctica. Sin la práctica no podemos crear una acción reflexiva. Al igual que montar en bicicleta, jugar al fútbol o tocar un instrumento musical, la práctica es la clave. ¿Qué es la práctica? Es aplicar el esfuerzo en aras de la falta de esfuerzo.

Esfuerzo, falta de esfuerzo y condición de hacedor

Nuestros esfuerzos por dominar la conciencia pueden llevarnos a sentir que: “Yo soy el hacedor”. Este sentimiento, que es un derivado del esfuerzo, es también la descripción exacta del ego. Podemos ver esto reflejado en la etimología de *ahamkara*, la palabra sánscrita que significa “ego”. *Aham*

significa “yo” y *kara* viene de la raíz *kr* que significa “hacer”. En este sentido, *ahamkara* significa literalmente “yo [soy] el hacedor”. Meditar con esfuerzo, y el sentimiento asociado de “ser el hacedor”, sólo fortalece el ego. Esto anula el propósito mismo de la meditación.

En realidad, automatismo significa transferir la condición de hacedor o ego. ¿Cómo puede ocurrir esto? Ocurrirá si, en la medida en que uno se da cuenta de una acción particular, siente que ésta ocurre a través de una entidad distinta de uno mismo. (Es importante tener en cuenta que la condición de hacedor es sólo un sentimiento o una actitud. Renunciar a ella no significa que uno se vuelva inactivo).

Los sabios tienden a alabar el *sakshi bhava*, el estado de ser testigo, en el que no nos consideramos el autor de nuestras acciones, sino sólo el testigo. El Señor Krishna, el sabio Ashtavakra y los Upanishads alabaron el estado de ser testigo, que ha sido suficientemente explicado en varios sitios. Pero entrar en el estado de ser testigo no es fácil para la mayoría de la gente. Un testigo es desapegado e impasible, permaneciendo indiferente a sus experiencias y a su entorno. ¿Puede uno no tener apego ni sentirse identificado con su propia familia? Por lo tanto, Babuji ha simplificado las cosas para nosotros proporcionando un método fácil para trascender los inconvenientes de la condición de hacedor. En su método, nosotros seguimos siendo los hacedores, pero le dedicamos nuestras acciones a Él. Al hacerlo, Babuji introduce una motivación desinteresada en todas nuestras actividades. Con esta nueva actitud, podemos aplicar con seguridad los esfuerzos en nuestra

Babuji ha simplificado las cosas para nosotros proporcionando un método fácil para trascender los inconvenientes de la condición de hacedor. En su método, nosotros seguimos siendo los hacedores, pero le dedicamos nuestras acciones a Él. Al hacerlo, Babuji introduce una motivación desinteresada en todas nuestras actividades. Con esta nueva actitud, podemos aplicar con seguridad los esfuerzos en nuestra vida espiritual y mundana sin crear explosiones de ego. Esta es la eficacia del principio del bhakti. También lo conocemos como la práctica del Recuerdo Constante.

vida espiritual y mundana sin crear explosiones de ego. Esta es la eficacia del principio del *bhakti*. También lo conocemos como la práctica del Recuerdo Constante.

Trabajar con frecuencias de conciencia

Cuando estamos aprendiendo a dominar e integrar una frecuencia de conciencia particular, ¿qué esfuerzos debemos aplicar? Generalmente, adoptamos el proceso descrito por el acrónimo AEIOU [Adquirir la condición, Enriquecer la condición, Imbuir la condición, volverse Uno con ella (One en inglés) y, finalmente, Unirse a ella]. AEIOU es un paso vital para absorber cualquier condición nueva de manera que se asimile en el subconsciente, permitiendo que se produzca el automatismo. Otro esfuerzo importante que realizamos es nuestra Limpieza diaria habitual, ya que sin la pureza de conciencia todos los demás esfuerzos sólo hacen la vida más compleja. Ni siquiera seríamos conscientes de los matices de las distintas frecuencias que operan sin pureza de la conciencia.

La forma en que trabajamos con cualquier nueva condición debe ser holística. Si queremos que sea dinámica, debe tener su expresión en todos los niveles, incluso en el nivel físico. Ajustar nuestra fisiología a la condición interna puede mejorar la condición. Por ejemplo, si permitimos que nuestro patrón de respiración se ralentice y se adapte a nuestro estado interior, éste se intensificará. Por el contrario, un patrón de respiración tenso puede crear una emoción de agresión, que entonces compromete nuestro estado interior.

Babuji estaba familiarizado con este principio de armonizar el estado interior ajustando el exterior. Por ejemplo, es la base de su método para crear amor y anhelo. Babuji reconoció que recordamos a quien amamos; sugirió

Si permitimos que nuestro patrón de respiración se ralentice y se adapte a nuestro estado interior, éste se intensificará. Por el contrario, un patrón de respiración tenso puede crear una emoción de agresión, que entonces compromete nuestro estado interior.

Este principio de ajustar el exterior para armonizar el interior puede aplicarse a muchos aspectos de la vida. Ya sea la forma de comunicarse, la actitud y los pensamientos hacia las cosas externas, el comportamiento y las acciones, la forma de tomar los alimentos, la forma de dormir, la forma de respirar o la forma de mirar, todos ellos afectan a su estado interior y pueden contribuir a su mejora.

que invirtiéramos este proceso para crear amor por alguien recordando a la persona que deseamos amar. En su mensaje en Surat en 1982, propuso que si el anhelo real no está presente en un practicante pueden crearlo simplemente imitando ese estado de anhelo. Aunque al principio sea artificial, se convertirá en algo real con el tiempo.

Este principio de ajustar el exterior para armonizar el interior puede aplicarse a muchos aspectos de la vida. Ya sea la forma de comunicarse, la actitud y los pensamientos hacia las cosas externas, el comportamiento y las acciones, la forma de tomar los alimentos, la forma de dormir, la forma de respirar o la forma de mirar, todos ellos afectan a su estado interior y pueden contribuir a su mejora.

A medida que cada nueva condición se integre en su ser, sus esfuerzos serán más sutiles. Con el tiempo, en lugar de aferrarse a la condición con toda su fuerza, encontrará que está siendo apoyado y que su acción está siendo orientada. Parece que algún ser superior es el hacedor, en lugar de ser usted. Cuando esto ocurre de forma natural, puede adoptar el método de Babuji de identificar esa entidad superior como su Maestro, pensando: “Él es el hacedor”. Con esta actitud, está transfiriendo su condición de hacedor, su ego, a su Maestro y se convierte en un mero testigo del trabajo superior que se desarrolla. Este es el estado de testigo descrito por los antiguos Ancianos. El sentido de “yo soy el hacedor” parece muy lejano ahora. Sin embargo, el automatismo aún no está completo.

La manifestación más sutil del automatismo – *Turiyatit*

Con el tiempo, la identidad del testigo también desaparece, y tampoco existe el hacedor, ni siquiera el Maestro. Aunque no queda nada, la acción continúa automáticamente. Este estado se denomina *turiyatit*, una condición en la que uno permanece inmerso mientras el trabajo fluye sin obstáculos. Surge una y otra vez, en frecuencias más elevadas cada vez, a medida que uno avanza en su viaje.

Algunos se sumergen en el vaso,
Algunos se sumergen en el cubo,
Algunos se sumergen en la bañera,
Algunos se sumergen en el estanque,
Algunos se sumergen en el río,
Algunos se sumergen en el mar,
Algunos se sumergen en el océano.

Con amor y respeto,

Kamlesh

Con motivo del 122º aniversario del nacimiento de

Pujya Shri Babuji Maharaj

30 DE ABRIL DE 2021

heartfulness
purity | weaves destiny