

EL HOMBRE PRISIONERO DE SI MISMO

INTRODUCCIÓN

La charla de hoy pretende adentrarnos en los entresijos que hacen del hombre un animal reducido al miedo, incapaz de escapar de su propia prisión. Iniciamos este ciclo de tres conferencias hablando del Miedo como causa y origen oculto de la crisis que vivimos en occidente, hablamos de lo general y hoy pretendemos hablar desde un punto de vista más individual, algo que nos atañe más íntimamente a todos.

Para los que no estuvisteis haremos un pequeño resumen de lo que se dijo el sábado 29 de enero:

En primer lugar se estableció la interrelación que existe en el mundo, donde cualquier cosa que ocurre en un lugar, tiene sus repercusiones en todo el planeta. Se habló de cómo la globalización hace surgir el miedo a la pérdida de identidad y de ahí el hecho de que se estigmatice todo lo que parece ser diferente. El otro gran miedo del que hablamos fue el miedo a la pérdida material y como esto nos contrae y nos reduce, de forma que vivimos a la defensiva, no procuramos el bien común simplemente nos esforzamos por mantener nuestras posesiones.

Otro de los puntos importantes en los que nos detuvimos fueron los pares de opuestos, como tendemos a buscar el opuesto, no buscamos lo que nos une sino lo que nos separa, yo y los demás, mi familia y las demás familias, mi ciudad y las otras etc., esta visión también conduce al miedo pues si lo que nos rodea está separado y es opuesto a nosotros mismos, tememos que nos dañe.

Este miedo hace que nos encerremos en nosotros mismos, comportándonos de manera egoísta, lo cual produce pobreza para nosotros y para los que nos rodean. Si todos, gobiernos, empresas y particulares tratamos exclusivamente de defender nuestros intereses individuales, olvidando atender

al bien común con una visión más amplia, terminamos ahondando la crisis de la que tratábamos de huir.

A esto ofrecimos un planteamiento diferente. Una alternativa a la visión dual del mundo es considerar aquello que une a los aparentes pares de opuestos, en vez de lo que separa. Por ejemplo, hombre y mujer tienen en común que ambos son seres humanos, nacionales y extranjeros tienen en común que todos viven en el mismo planeta, etc...

La otra alternativa que se contempló era no esperar a que sean los demás los que empiecen a cambiar, empecemos nosotros mismos con valor, dejando el miedo de lado.

.

¿QUÉ SOY?

Hoy vamos a tratar el mismo tema, pero desde un punto de vista mucho más íntimo y en este sentido más personal. Diréis que por qué este título: “El Hombre Prisionero de si mismo”. En verdad es un tema que se ha suscitado a lo largo de la historia de la humanidad. Pensadores, filósofos y literatos lo han abordado largamente con más o menos fortuna. Calderón de la Barca en la Vida es Sueño, plantea este tema en el personaje de Segismundo y sus reflexiones alcanzan uno de sus puntos más álgidos en los famosos versos:

Es verdad, pues reprimamos
esta fiera condición,
esta furia, esta ambición,
por si alguna vez soñamos.
Y sí haremos, pues estamos
en mundo tan singular
que el vivir solo es soñar
y todo el que vive sueña
lo que es hasta despertar.
Sueña el rey que es rey
y vive con este engaño mandando,
disponiendo y gobernando
y este aplauso, que recibe
prestado, en el viento escribe
y en cenizas le convierte
la muerte ¡desdicha fuerte!
¡Que hay quien intente reinar
Viendo que ha de despertar
En el sueño de la muerte!
Sueña el rico en su riqueza
que más cuidados le ofrece;
sueña el pobre que padece
su miseria y su pobreza;
sueña el que a medrar empieza,

sueña el que afana y pretende,
sueña el que agravia y ofende;
y en el mundo en conclusión,
todos sueñan lo que son,
aunque ninguno lo entiende.
Yo sueño que estoy aquí
de estas prisiones cargado
y soñé que en otro estado
más lisonjero me vi.
¿Qué es la vida? un frenesí.
¿Qué es la vida? una ilusión,
una sombra, una ficción,
y el mayor bien es pequeño,
que toda la vida es sueño
y los sueños, sueños son.

Lo primero que hay que preguntarse es: ¿De qué somos prisioneros? ¿De nuestro deseo de seguridad material? ¿De nuestro deseo de saber? ¿De nuestro deseo de ser felices? De manera que podríamos afirmar que nuestra vida es una búsqueda constante por conseguir cosas, por alcanzar algo.

Centrémonos en una de estas búsquedas. Por ejemplo, consideremos la seguridad, y hagámonos la pregunta: ¿estamos buscando la seguridad realmente? ¿O lo que en realidad buscamos es ser libres de la inseguridad? Esta es una pregunta muy importante. Swami Dayananda en su libro “Discernir las realidades” dice:

“¿Quién quiere muletas? Solo el que no puede valerse por si mismo. Mientras uno se sienta inseguro de mantenerse en pie por si mismo, querrá muletas y de hecho las necesitará. Sin embargo el que está seguro ni las necesita ni las desea.”

Cuando buscamos cualquier tipo de seguridad, lo hacemos porque tenemos miedo de algo, y es importante saber lo que está pasando. El hecho

es que uno se siente inseguro de si mismo y el hombre encuentra siempre razones para su inseguridad, razones que son válidas para cada persona. De modo que estas razones que nos parecen válidas deberían ser analizadas y sopesadas para ver la realidad que hay en ellas.

Volviendo a Dayananda:

“No aguanto ser inseguro, y eso significa que estoy buscando liberarme de la inseguridad. Cuando busco liberarme de la inseguridad, ¿debo buscar seguridad, o debería preguntarme por qué soy inseguro? ¿Qué es más correcto? Cuando busco seguridad, doy por sentado que soy alguien inseguro. Pero, ¿es cierto? ¿En qué razones baso esta conclusión?”

Quizá en el hecho de que creemos que somos el cuerpo. Esta creencia nos produce una enorme inseguridad, porque el cuerpo físico está sujeto a la enfermedad, al dolor, al decaimiento y a la muerte. Si somos esta entidad física, que realmente nunca está completa, pues cambia continuamente y está en riesgo permanente, es normal que nos sintamos inseguros.

Sin embargo, aunque nos creemos el cuerpo, ¿de verdad somos el cuerpo? ¿O bien deberíamos decir con más precisión que tenemos un cuerpo a nuestro servicio?

Pongamos el caso más drástico, por ejemplo una amputación. Si nuestro cuerpo pierde un brazo o una pierna, nuestro esencia, lo que de verdad somos, ¿se ve disminuido? ¿dejamos de ser una persona?

Si racionalmente reconocemos que no somos nuestro cuerpo, sino que este es un instrumento al servicio de nuestra persona, entonces ¿esto significa que somos nuestra mente? ¿somos ese conjunto de pensamientos, principios, valores, habilidades, etc...? ¿Somos entonces también ese conjunto de opiniones ilógicas, deseos irracionales, prejuicios, manías, miedos, etc...que parecen caracterizarnos?

Está claro que al igual que el cuerpo, nuestra mente también es algo inestable. El hecho es que nuestra mente cambia aún con más rapidez que nuestro cuerpo. Las ideas y pensamientos de nuestra infancia no son los mismos que los de nuestra adolescencia, y estos a su vez son distintos de los de nuestra etapa adulta. Si bien en nuestro cuerpo pueden reconocerse ciertos rasgos característicos a lo largo de toda la vida, a veces no nos reconocemos a nosotros mismos en las ideas que manteníamos hace un tiempo.

.Nuestras opiniones pueden ser rebatidas, lo que creíamos honestos principios y valores inamovibles alguien podría demostrarnos que no son sino fanatismo. En estas circunstancias, si identificamos lo que somos con la mente, también nos sentiremos inseguros.

Es más, la inseguridad que nos produce el creernos el cuerpo, también tiene su origen en la mente. Al fin y al cabo, el cuerpo es solo un conjunto de materiales interrelacionados por reacciones físico-químicas, gobernado por la mente. Cuando sentimos miedo, incluso aquél que llamamos “físico”, en realidad lo que ocurre es que una idea o una emoción en la mente nos ha producido este miedo. El miedo no se puede ver, ni oír, ni medir, ni pesar; el miedo se experimenta, se siente, luego reside en la mente.

Podemos concluir que la mente es también otro instrumento al servicio de lo que realmente somos, de nuestro verdadero ser.

Pero el hecho es que usamos la mente como un instrumento solo ocasionalmente, en realidad la mente nos utiliza la mayor parte del tiempo.

Habitualmente nos creemos que lo único que somos es este conjunto de mente-cuerpo, que las limitaciones de nuestro cuerpo o de nuestra mente son nuestras propias limitaciones y por lo tanto insalvables. Creemos que nuestras ideas, opiniones, prejuicios, miedos, somos nosotros, sin posibilidad alguna de superarlos. Cuantas veces no habremos dicho eso de: “es que yo soy así, eso no puede cambiar, así que tenéis que aceptarme”.

A esto es a lo que podemos llamar nuestra cárcel, construida ladrillo a ladrillo, barrotes a barrotes, manía a manía, miedo a miedo, por nosotros mismos. Somos prisioneros de nuestra imagen, de nuestros deseos, de nuestras aversiones, etc..., pero realmente son nuestros en el sentido de que los poseemos, o es al revés somos suyos porque nos poseen.

Cuando somos capaces de utilizar la mente de forma apropiada nos vemos a nosotros mismos como algo distinto de la mente, puesto que podemos observarla, dirigirla y tenerla bajo control. Pero si estamos tristes, enfadados, airados o temerosos, estados que por otra parte no deseamos, es señal de que la mente nos domina, cosa que solo puede ocurrir a través de procesos de pensamiento.

Vamos a leer un texto de Swami Dayananda que explica esto:

“Los sentidos pueden ser llamados instrumentos externos de percepción, debidos a que están expuestos al mundo exterior. Ellos permiten ver, oír, gustar, tocar y oler, contribuyendo así a reunir el conocimiento del mundo exterior. Para percibir un objeto, la mente es también necesaria, la percepción es imposible si la mente no está presente detrás de los sentidos. Esto es, para que haya una modificación relevante en la forma de un pensamiento, es necesario que la percepción tenga lugar. De hecho, no es el objeto ante vosotros lo que estáis viendo; lo que veis es lo que ocurre en vuestra mente. Si lo que ocurre en vuestra mente y lo que hay delante son idénticos, entonces vuestro conocimiento será válido. Por tanto la mente es un instrumento interno, que es un factor de gran importancia para entender el mundo. También hacéis inferencias con la mente basadas en los datos de percepción. Cuando inferís usáis la mente. Otra vez es un instrumento interno en manos de alguien y este alguien eres tú, la persona a la que nos referimos con la palabra ‘Yo’. Pero con mucha frecuencia la mente no parece ser un instrumento, sino que parece la persona misma. Los caminos de la mente son tan oscuros para nosotros que la mente y el ‘Yo’ parecen ser idénticos.”

A continuación Swami Dayananda pone un ejemplo:

“Consideremos un actor A que representa en la escena a un mendigo B. De acuerdo al guión B tiene que sufrir severas privaciones en su vida de mendigo. De modo que A (el actor) tiene que mendigar de una forma muy convincente. De hecho, A se convierte en el mejor mendigo que puedas imaginarte; sin embargo, en su interior, A está libre. De acuerdo al guión, B (el personaje) tiene que derramar abundantes lágrimas, y A (el actor) es capaz de traer lágrimas reales a sus ojos, mientras se felicita por lo bien que representa su papel. Cuando la representación finaliza, A recibe felicitaciones y se siente feliz de haber llorado tan bien.”

Pero imaginemos que el actor, durante su representación, se olvidase de que el que sufre es solo un personaje, y llegara a creerse realmente un mendigo. Esto es lo que nos ocurre a nosotros cuando permitimos que la mente suplante a nuestro verdadero ser.

Veamos una descripción de este proceso según el Katha Upanishad:

“El Ser viaja en el carro del cuerpo, el intelecto es el firme conductor, la mente discursiva las riendas.

Los sentidos son los caballos, los objetos de deseo los caminos. Cuando el Ser está unido al cuerpo, la mente y los sentidos, solamente él se divierte.

Cuando a un hombre le falta tranquilidad, y es incapaz de controlar su mente, sus sentidos hacen inmanejables los caballos.

Pero si controla su mente, el hombre juicioso, maneja a los caballos.”

¿Quién o qué es este Ser del que habla el Katha Upanishad? En palabras del propio Upanishad:

“El Ser individual y el Ser Universal, viven en el corazón, como la sombra y la luz. Aunque más allá del placer, disfruta del resultado de las acciones. Esto es lo que dicen, todos los que conocen al Espíritu, ya sea un padre de familia o un asceta.

El hombre puede encender este Fuego, este Espíritu, que es un puente para todos los que hacen sacrificios, y una guía para todos aquellos que van más allá del miedo.”

También se dice lo siguiente en el mismo Upanishad:

“El Ser lo sabe todo, no nace ni muere, no es el efecto de ninguna causa, es eterno, existe por sí mismo, imperecedero, antiguo.

El que piensa que él mata o que él puede ser muerto, es un ignorante. Él ni mata ni puede ser matado.

El Ser es menor que lo más pequeño y más grande que lo más grande. Él vive en todos los corazones. Cuando el hombre se encuentra al fin libre de deseos, entonces le encuentra a Él y se eleva más allá del dolor.

El que conoce al Ser, está sin cuerpo entre los cuerpos, permanece inmutable entre los cambios, prevalece en cualquier lugar, y está más allá del dolor. El Ser no puede ser conocido a través de discursos, Él llega al hombre que ama, toma el cuerpo de este hombre para sí mismo.”

EL CAMINO DE LA LIBERACIÓN

Vamos ahora a comenzar a vislumbrar medios para llegar a liberarnos.

El Doctor Roles, en su libro “Una libertad duradera”, dice lo siguiente:

“Todos nuestros problemas surgen del hecho de que no nos recordamos a nosotros mismos. Es difícil entender el significado de esto. Es como si viviéramos en una casa pequeña y oscura que carece de cualquier tipo de mobiliario y es como una prisión con barrotes en las ventanas. A través de la meditación llegamos a salir de esta casa por cortos periodos de tiempo y empezamos a darnos cuenta de que muy cerca hay un enorme y espacioso palacio, que contiene todo lo que podamos desear. Después de un tiempo de haber empezado a meditar podemos sentarnos entre las dos casas, sintiéndonos incómodos y llenos de nostalgia por la gran casa que está al volver la esquina. Pero si somos pacientes y empezamos a saber más acerca de nosotros mismos, bajo guía, pronto encontraremos esta casa, entraremos y saldremos de ella cuando queramos y más tarde nos quedaremos a vivir allí.”

Solamente a través de mucha búsqueda y trabajo de minería se obtienen el oro y los diamantes, y así el hombre puede encontrar cada verdad conectada con su ser, si cava profundamente en la mina de su espíritu (alma); y siendo el hacedor de su carácter, el moldeador de su vida y el constructor de su destino, puede probar, ver, controlar y alterar sus pensamientos, previendo sus efectos sobre él mismo, sobre los otros y sobre su vida y circunstancias, ligando causa y efecto mediante paciente práctica e investigación, y utilizando todas su experiencias, incluso la más trivial, en los sucesos de cada día, con objeto de obtener ese conocimiento de si mismo que es Comprensión, Sabiduría, Poder. En esta dirección y no otra está la Ley absoluta que dice “El que busca halla; y para él la puerta se abrirá”; solamente mediante paciencia, práctica e incesante trabajo puede un hombre pasar por la Puerta del Templo del Conocimiento.

La mente del hombre es como un jardín que puede ser inteligentemente cultivado o dejado crecer salvajemente; pero o cultivado o abandonado, debe y puede dar fruto. Si no son sembradas útiles semillas en él, entonces una abundancia de semillas de maleza sin valor caerá en él y continuarán produciendo plantas del mismo tipo.

Tal y como un jardinero cultiva su parcela, manteniéndola libre de maleza y haciendo crecer las flores y frutos que desea, así un hombre atiende el jardín de su mente, escardando todos los pensamientos incorrectos, sin valor e impuros, y cultivando hasta la perfección las flores y frutos de los pensamientos correctos, válidos y puros. Siguiendo este procedimiento, un hombre más pronto o más tarde descubre que es el maestro jardinero de su alma, el director de su vida. También encuentra, dentro de sí mismo, las leyes del pensamiento, y entiende, con creciente agudeza, cómo las fuerzas del pensamiento y los elementos de la mente operan en la modelación de su carácter, circunstancias y destino.

Pensamiento y carácter son uno y como el carácter sólo puede manifestarse y descubrirse a través del entorno y de la circunstancia, las condiciones externas de la vida de la persona siempre deberían estar en armonía con su estado interno. Esto no significa que las circunstancias de una persona en cualquier tiempo dado son indicativas de su completa personalidad, sino que esas circunstancias están tan íntimamente conectadas con algún elemento vital interno de sí mismo que, con el tiempo, son indispensables para su desarrollo.

Cada hombre está donde está por la ley de su pensamiento; los pensamientos con los que ha construido su carácter le han llevado donde está, y en el plan de su vida no existe la casualidad, sino que todo es el resultado de una ley infalible. Esto es tan verdad para aquellos que se sienten “inarmónicos” con su entorno como para los que se sienten “armonizados” con él.

Como un ser que progresivamente evoluciona, el hombre está donde está para poder crecer y aprender; y a medida que aprende la lección espiritual

que en cualquier circunstancia se le ofrece, progresa y da lugar a que surjan otras circunstancias.

El hombre es golpeado por las circunstancias en tanto se cree una criatura de condiciones externas, pero cuando constata que es un poder creador, y que puede controlar el suelo y las semillas de su ser en el que las circunstancias crecen, entonces se convierte en el absoluto dueño de sí mismo.

Un hombre no va a la cárcel por la tiranía del sino o la circunstancia, sino por el camino de los pensamientos rastreros y bajos deseos. Un hombre de mente pura no cae repentinamente en el crimen a causa del stress o cualquier simple fuerza externa; el pensamiento criminal ha sido en secreto largamente fomentado en el corazón, y en el momento oportuno manifestado. La circunstancia no hace al hombre; le revela a sí mismo. No pueden existir condiciones capaces de hacer caer en el vicio y su consecuente sufrimiento desligadas de viciosas inclinaciones, ni ascenso en la virtud y su pura felicidad sin el continuo cultivo de aspiraciones virtuosas; y el hombre, en tanto señor y maestro de su pensamiento, es el hacedor de sí mismo, el formador y autor de su entorno. Incluso en el nacimiento el alma camina hacia el descubrimiento de sí misma, y a cada paso que da en su peregrinación terrestre, atrae aquellas condiciones en las que se ve reflejada.

Los hombres no atraen lo que quieren, sino lo que son. Sus caprichos, imaginaciones y ambiciones se frustran a cada paso pero sus más íntimos pensamientos y deseos son alimentados con su propia suatancia, ya sea sucia o limpia. La divinidad que construye nuestros límites está en nosotros; es nuestro verdadero Yo. El hombre sólo es prisionero de sí mismo: pensamiento y acción son los carceleros del Destino; ellos aprisionan, pero también son los ángeles de la Libertad. Lo que un hombre desea y ruega por conseguir no es lo que consigue, sino que consigue la justa recompensa. Sus deseos y ruegos sólo se cumplen cuando armonizan con sus pensamientos y acciones.

A la luz de estas verdades, ¿Cuál es, pues, el significado de “luchar contra las circunstancias?” Significa que un hombre puede estar continuamente

revelándose contra un efecto externo y al mismo tiempo continuamente alimentando y manteniendo sus causas en el corazón. Esa causa puede tomar la forma de un vicio consciente o de una inconsciente debilidad; pero sea lo que sea, empecinadamente retrasa los esfuerzos de su poseedor, que inútilmente clama a voz en grito para encontrar un remedio.

Este hecho ha sido reconocido y tratado a lo largo de la historia de la humanidad y expresado en múltiples ocasiones en forma de mito. Uno de los más famosos es el velo de Penélope, que ella tejía durante el día y lo destejía por la noche. O Prometeo encadenado, donde un águila le comía el hígado durante el día, que el regeneraba durante la noche.

Supongamos el caso de un hombre que es miserablemente pobre. Está extremadamente ansioso porque considera que las comodidades de su entorno y hogar deberían mejorar, así que constantemente descuida su trabajo, y considera que está justificado el defraudar a su empleador en razón de la insuficiencia de su salario. Un hombre así no entiende los simplísimos rudimentos de esos principios que son la base de la verdadera prosperidad, y no solamente está absolutamente alejado de salir de su pobreza, sino que está realmente atrayéndose una completa miseria permaneciendo en esa idea y manteniendo indolentes, engañosos, e incontrolados pensamientos.

Veamos ahora el caso de un hombre rico que es víctima de una dolorosa y persistente enfermedad a causa de su gula. Está dispuesto a dar grandes sumas de dinero para sanarse, pero no sacrificará su deseo. Quiere gratificar su gusto con ricas y antinaturales viandas y también mantenerse sano. Un hombre así es totalmente incapaz de tener salud, porque todavía no ha aprendido los principios básicos de una vida sana.

En el caso de un empresario que adopta medidas rastreras para evitar pagar el salario establecido, porque con la esperanza de obtener grandes beneficios, reduce costes mediante el salario de sus trabajadores. Un hombre así es absolutamente incapaz de conseguir la prosperidad, y cuando llega a la

bancarrota, tanto de su fortuna como de su reputación, se queja de las circunstancias, ignorando que solamente él es el autor de su situación.

Las circunstancias, sin embargo, son tan complicadas, el pensamiento está tan profundamente enraizado, y las condiciones de la infelicidad varían tan enormemente entre los individuos, que la completa condición de un alma (aunque puede ser conocida por si misma) no puede ser juzgada por otros solamente a través del aspecto externo de su simple vida.

Un hombre puede ser honesto en cualquier situación, aún pasando privaciones; un hombre puede ser deshonesto en cualquier situación, aún adquiriendo riquezas; pero la usual idea formada de que un hombre fracasa a causa de su honestidad y la de que un hombre prospera a causa de su deshonestidad, es el resultado de un juicio superficial, que asume que el hombre deshonesto es casi completamente corrupto, y el hombre honesto casi completamente virtuoso. A la luz de un profundo conocimiento y amplia experiencia, tal juicio es erróneo. El hombre deshonesto puede tener algunas admirables virtudes que el otro no posee; y el hombre honesto, obvios vicios ausentes en el otro. El hombre honesto cosecha los buenos resultados de sus honestos actos y pensamientos; también atrae sobre si mismo los sufrimientos que sus vicios producen. El hombre deshonesto igualmente cultiva su propio sufrimiento y felicidad.

Las buenas acciones y pensamientos jamás pueden producir malos resultados; las malas acciones y pensamientos no pueden nunca producir buenos resultados. Esto es como decir que del maíz sólo se obtiene maíz y de las ortigas, ortigas. Los hombres entienden esta ley en el mundo natural, y trabajan con ella; pero pocos la entienden en el mundo mental y moral (aunque su acción es simple y sin desviaciones), y por lo tanto, no cooperan con ella.

El sufrimiento es siempre el efecto de pensamientos incorrectos en cualquier dirección. Es un indicador de que el individuo no está en armonía consigo mismo, con la Ley de su ser. El único y supremo fin del sufrimiento es purificar, quemar todo lo que es impuro e innecesario. El sufrimiento cesa

cuando se es puro. No tendría sentido quemar el oro después de que la ganga ha sido eliminada, y un ser perfectamente puro e iluminado no puede sufrir.

En el libro “Fragmentos a una Enseñanza desconocida”, de P.D. Ouspenski, leemos lo siguiente:

“La suprema ilusión del hombre es su convicción de que puede hacer. Toda la gente piensa que puede hacer, toda la gente quiere hacer, y su primera pregunta se refiere siempre a qué es lo que tiene que hacer. Pero a decir verdad, nadie hace nada y nadie puede hacer nada. Es lo primero que hay que comprender. Todo sucede. Todo lo que sobreviene en la vida de un hombre, todo lo que se hace a través de él, todo lo que viene de él –todo esto sucede. Y sucede exactamente como la lluvia cae porque la temperatura se ha modificado en las regiones superiores de la atmósfera, sucede como la nieve se derrite bajo los rayos del sol...

Decir la verdad es la cosa más difícil del mundo; el deseo por si solo no basta. Para decir la verdad, hay que llegar a ser capaz de conocer lo que es verdad y lo que es mentira, ante todo en si mismo. Pero esto es lo que nadie quiere saber.”

En resumen, lo único que realmente ata al hombre son sus pensamientos y deseos. Mediante la observación es posible descubrir el funcionamiento de nuestra mente. Llegados a este punto, podemos descubrir que la prisión en la que estamos se debe a la falsa identificación de nuestro ‘yo’ con las las tendencias y hábitos inútiles que hay en nosotros mismos. Con práctica y perseverancia, podemos llegar a sustituir lo inútil, por pensamientos y deseos liberadores.

Recordando lo que se dice en el Isha Upanishad: “Los sentidos han sido creados para observar hacia fuera, pero de vez en cuando, un alma valiente, se atreve a volver los sentidos hacia dentro, y se ha encontrado a sí mismo”.