



EL ARTE Y LA CIENCIA DE LA LIBERACIÓN

Yogui Bhajan, 1969

¿Qué es un ser liberado? ¿Y por qué sufrimos en las manos del tiempo?

Cada persona tiene dos lados. Uno es atento y cuidadoso, el otro es desatento y descuidado. Cuando uno vive su lado cuidadoso, es guiado por su facultad divina. Cuando vive su lado descuidado, es guiado por su fuerza animal. Descuidado no quiere decir que sin querer rompas un vaso, o accidentalmente tires algo que querías guardar. Materialmente, somos considerados descuidados cuando no somos capaces de llevar a cabo nuestras responsabilidades en este ámbito. Pero en realidad, somos verdaderamente descuidados cuando perdemos nuestra personalidad divina, cuando, a causa de la pasión, perdemos "ese algo" tan precioso y valioso. La emoción y la pasión son las dos compradoras de nuestra personalidad espiritual. Si analizas este pensamiento, te darás cuenta de que esta "ganga" es demasiado costosa. ¿Para qué estamos vendiendo nuestro "yo" espiritual?

Este mundo es una fase transitoria de la vida. La vida no es permanente, pero siempre nos relacionamos con ella desde el concepto de la pertenencia. Nos pertenece y nosotros le pertenecemos. De manera inconsciente, detrás de cada acción está el deseo de ser reconocido. Pero si analizas este deseo de reconocimiento y la manera que tratas de ponerlo en práctica, encontrarás que lo que deseas es un reconocimiento sin madurez. Deseas ser reconocido como un ser maduro, pero todavía no has desarrollado la actitud madura de un ser cuidadoso. El único ser cuidadoso es la persona que está libre de la negatividad. Eso es ser liberado.

Hay una ley cósmica que hace que esa persona no tenga carencia alguna. Un hombre cuidadoso no conoce la miseria. Es humilde, pero no miserable. Siempre sabio, vuela sereno por encima del tiempo. No necesita que las manos del tiempo le corrijan. El comportamiento suave y la personalidad tranquila son signos del ser liberado. En resumen, es la persona más feliz de la tierra. Pero no por ello debes permanecer siempre en guardia o en contra de los bienes materiales. La materia es un medio. Del mismo modo, la emoción y la implicación en los deseos también son medios, pero su satisfacción es temporal, jamás eterna.

Si entiendes como empieza la adicción al alcohol, entenderás la "teoría de la implicación". Así es como funciona: Un hombre que no bebe alcohol se encuentra bajo presión y no sabe qué hacer. Va a casa de un amigo, buscando consuelo, porque el hombre es un animal social y, para sentirse aliviado, necesita alguien con quien compartir su pena. El amigo le tranquiliza ofreciéndole un whisky y el hombre es persuadido para tomar una copa. El alcohol va hacia dentro del cuerpo y realiza su acción química. Tranquiliza los nervios y da energía a los centros energéticos, así que la actitud del hombre se relaja y se hace flexible. Esto solo produce un alivio temporal, pero la memoria del primer sorbo queda grabada en la mente. Nunca se vuelve a sentir la misma suavidad, pero el deseo de repetir la experiencia y de volver a sentir ese sabor es



lo que hace que la gente se convierta en bebedores habituales o alcohólicos. Ellos creen que la mejor manera de escapar de las presiones de la vida es seguir bebiendo y así, copa tras copa, van creando más necesidad en el cuerpo. Del mismo modo, cuando quieres implicarte en algún tipo de vida, entras en un canal donde vas a verte obligado a seguir adelante y nunca más podrás volver al mismo punto en el que originalmente habías empezado.

Cuando olvidamos nuestra base original de acción quedamos implicados, somos esclavos. A lo largo de toda la vida, permanecemos un 15% de nuestro tiempo siendo esclavos de la rutina y de los hábitos. El hombre debe tener algunos hábitos, pues sin ellos la vida no puede progresar. Pero debemos conseguir la liberación para cambiar el carácter de estos hábitos tan necesarios.

Hay dos tipos de hábitos: los hábitos beneficiosos o positivos y los hábitos negativos. Los hábitos negativos te hacen infeliz física, mental y espiritualmente. Si consigues que todos tus hábitos sean positivos, acabarás siendo una persona liberada y divina. Si solo tienes hábitos negativos, acabarás siempre con el físico destrozado, mentalmente demente y/o espiritualmente vacío. El hábito es un deber para tu personalidad y tu mente. Cuando actúas bajo un hábito negativo, estás totalmente influenciado por la personalidad negativa. También es un hecho que si en ti entra un hábito negativo, automáticamente atraerá a sus cuatro hermanas, porque les gusta estar juntas. Estos cinco hábitos negativos de comportamiento y actitud son: la codicia, la ira, la lujuria, el apego y el ego negativo. Cuando una hermana entra en la casa, llama a las otras para que se unan a ella. Cada hábito está apoyado por dos trípodes: uno compuesto por lo físico, lo mental y lo espiritual, y el otro por el pasado, el presente y el futuro.

Hay dos instintos que guían al hombre: uno le permite estar mejorando su futuro: el otro, bloquea totalmente esa mejoría. Si eres consciente de esto y tienes un impulso honesto y sincero para mejorar tu futuro, siempre tendrás hábitos positivos. ¡Ah! hombre, si aún no piensas en Dios, por lo menos piensa en tu futuro. Cuando quieras cuidar tu futuro para tener hábitos positivos serás una persona liberada. Una persona liberada es siempre una persona feliz. No carece de bienes materiales. No conoce ningún poder en la tierra que le pueda ofender.

Vive con gracia en este mundo y cuando deja su cuerpo es respetada por generaciones futuras. Todos podemos ser así. El que ayer fuera el pecador más grande puede convertirse hoy en un santo. El único requisito consiste en tomar una decisión, "Yo puedo proteger mi futuro y elegir ser una persona liberada o puedo bloquear mi futuro y pasar por el mundo solamente teniendo en cuenta el aspecto material y físico." Pero cualquier persona que bloquee su futuro, está garantizando que sufrirá. Cualquier persona que saque ventajas del ahora se buscará problemas con el Señor Futuro. Mantén una actitud positiva con hábitos beneficiosos durante 40 días, y podrás cambiar tu destino.

Este concepto psicológico del comportamiento humano es un patrón que te puede guiar hacia esa meta descrita en nuestras "Escrituras" como el paraíso. En el "yo interior" uno tiene que



sembrar la semilla de la vibración divina y con el poder de estas vibraciones tiene que vivir en el "Último" que es la verdad, la realidad y la fuerza primordial e inmortal.

Esta fuerza ha sido llamada Dios por los Cristianos, *Paramatama* por los Hindúes y Alá por los Musulmanes. Ha sido nombrado por todos, pero la Conciencia Universal de este Espíritu Universal tiene un solo nombre, esa es la Verdad y por eso la llamamos *Sat* y la recordamos como *Sat Nam*. *Sat*, en el lenguaje de los Dioses en Sánscrito, significa Verdad; *Nam* significa el Nombre. Así, sin discusión podemos decir que la Conciencia Universal, ese Espíritu Universal, es fuerza creativa dentro de nosotros, tiene un nombre universal y es *Sat Nam*.

Todos los que quieran liberarse a sí mismos e intentar vivir en el último deben limpiar sus cuerpos físicos y dirigir sus energías mentales hacia *Sat Nam*, el ser de todos los seres. El que medite en las vibraciones de este *Nam* Sagrado, *Sat Nam*, en las horas previas al amanecer cuando los canales de las vibraciones están limpios y claros, llevará a la práctica el concepto de un ser liberado por la gracia de este *Bij* Mantra, que despierta a la diosa de la conciencia en cada ser humano. Entonces vivirá como un hombre liberado en el planeta tierra.

"Todos hablan de la liberación. El hecho es que nos liberamos cuando dejamos de ser esclavos de los hábitos negativos".