LA PAZ SUPREMA
PRASHANTI VAHINI
BHAGAVAN SRI SATHYA SAI BABA

1. Falta de paz

"Muchos sienten que obtienen paz cuando satisfacen algún deseo mundano que los inquietaba; pero eso no es la paz real, sino sólo un efímero intervalo entre una preocupación y otra" (pag. 5).
"La adquisición de un objeto deseado y la satisfacción que de ello deriva no deben ser confundidas con la Paz" (pag. 6).
"Si no hay Paz no hay alegría". (pag. 6).
"En todas partes uno puede escuchar los gritos: "¡Paz en el mundo! ¡Paz en el mundo!", pero el número de personas que pueden decir cómo obtener esa paz es muy reducido. Nadie sabe siquiera ilustrar lo que se entiende exactamente por Paz. Porque si en algún momento se hubiera adquirido o experimentado la Paz, no existirían los problemas y confusiones en el mundo; si tienen la Paz, no pueden estar conscientes de su ausencia. Paz significa desapegarse de las actividades de los sentidos. ¿Cómo puede tal Paz ser esparcida y establecida por alguien que no la ha obtenido? La Paz puede sentirse, pero es imposible intercambiarla de una persona a otra. Lo único que puede hacerse es enseñar el camino a otros, contarles de su dulzura. No es posible que otros sacien su hambre si los que comen son ustedes". (pag. 32).
"Paz no significa inacción; su esencia no es compatible con la vida pasiva de sólo comer y dormir; no deben desperdiciar su tiempo, diciéndose a sí mismos que el Señor vendrá a socorrerlos cuando haya necesidad. Deben despertar y trabajar". (pag. 42).
"La falta de paz surge sólo cuando se desea el fruto del trabajo; si éste se descartara, se obtendría la alegría de la misma acción, entonces uno adquiere la Paz Suprema. Por ejemplo nadie piensa en los beneficios y resultados de la acción de la respiración, ¿no es así? Así también cuando la acción se hace sin preocuparse por el fruto o resultado, eso da paz real". (pag. 43)
"Sin Paz es imposible ver la Verdad".

2. La paz no es externa

"Solo a través de la disciplina el hombre puede saborear la paz real y perdurable, sin la cual no puede haber felicidad. La paz es la misma naturaleza del Alma y coexiste solamente con un corazón puro; no puede asociarse con uno codicioso y lleno de deseos. La paz es la señal que distingue a los aspirantes espirituales, los iluminados y los verdaderos seres humanos; no depende de condiciones externas". (pag. 6-7).
"A través de la paz individual puede ser cultivada la paz mundial". (pag. 32).
"La Paz, cuando es genuina, no pudo haberse alcanzado mediante deseos, intenciones, estudios, erudiciones, pompa o publicidad. Pudo venir solamente a través de la experiencia del Alma". (pag. 48)
"Es necesario estar siempre atentos al mundo exterior, y a la vez contemplar constantemente la realidad interna; ésa es una característica de los que conocen la más alta Verdad"(pag. 49)

3. Control de los sentidos

"La Paz genuina es obtenida por el control de los sentidos; sólo cuando esto se alcanza podrá llamársele Paz Suprema. La experiencia de tal estado es el flujo de la paz que calma la agitación mental, nivelando los torbellinos de los gustos y aversiones, el amor y el odio, el dolor y la alegría, la esperanza y la desesperación. La Paz debe ser obtenida y mantenida sin perturbaciones". (pag. 7).
¡Beban las aguas del río de la disciplina! Sumérjanse en ellas y límpiense; que su frescura alivie sus tristezas y dolores y apague los fuegos del pecado". (pag. 9).
"Todos los sentidos e impulsos emergen con fuerza sobresaliente como las olas del mar; rugen con furia, y cesan su pasión turbulenta en las mismas aguas, pero no confieren la paz. La sabiduría consiste en olvidarse de estas olas y dirigir la atención al océano que yace debajo, sin cambios. Nadando felizmente en sus calmas y profundas aguas podría gozar Paz. (pag. 41).

4. La mente

"Cuando el hombre nace su mente es como una hoja de papel en blanco, pero tan pronto como se inician los procesos de pensar, sentir y actuar, la hoja de papel empieza a mancharse. El cuerpo depende del prana (aliento vital), de la mente y de los deseos que la agitan. La justicia y la verdad se confunden con las necesidades de educación, moda, convencionalismos,

costumbre, etcétera, y el individuo es lanzado a una multitud donde su soledad es invadida y arrebatada. Es por ello que la mente debe calmarse y aquietarse primero, solamente logrando esto el cuerpo será saludable y el intelecto agudo. La mente se proyecta hacia un solo objeto en un único instante, no en muchos, pero aun así ésta es un conglomerado de pensamientos, deseos, caprichos, imaginaciones, etc". (pag. 8-9)
"El hierro sólo puede ser compactado por el hierro. De la misma manera, la mente "inferior" tiene que ser moldeada por la misma mente "superior". Uno tiene el deber de hacer fuerte y superior a su mente a fin de lograr la superación personal. (pag. 9)
"El hombre siempre debe tener pensamientos benignos; sólo entonces podrá experimentar la ecuanimidad mental. La disciplina de la mente es difícil al principio, pero una vez conquistada, es capaz de sobre ponerse a todos los problemas y preocupaciones. Una mente serena es lo necesario para todo aspirante; además constituye una de sus cualidades más beneficiosas. Una mente así proporciona felicidad y fuerza auténtica. Deben emplearse en adquirirla aunque fallen en los primeros intento, ya que con seguridad triunfarán en los siguientes". (pag. 13).
"Disfruten la paz resultante del cese de las agitaciones mentales. No permitan que su mente corra tras esto o aquello, adiéstrenla a permanecer quieta. Conserven a distancia las reacciones mentales causadas por el contacto con el mundo exterior. Luego solamente podrán llegar a ser mera existencia (sat); éste es el estado de nivel más allá del mundo de los sentidos, donde su poder no domina. Esto es la verdadera autorrealización, la meta de la vida". (pag. 49-50).
"Todos los obstáculos de este camino pueden ser vencidos por medio de la inteligencia. Pero la inteligencia puede ser debilitada por el egoísmo y el sentimiento de propiedad, o sea: "Yo soy el que disfruta", "Todas estas cosas son mías", etcétera. (pag. 18).

5. Diversidad

"La humanidad podrá ser feliz sólo a través de la unidad y no de la diversidad. La felicidad estará fuera de su alcance y la Paz no podrá ser experimentada si los pensamientos y sentimientos fluyen en cauces de discriminación y división. Sin Paz, el hombre no tendrá la oportunidad de ser feliz". (pag. 30).

6. De la paz

"La Paz debe manifestarse en sentimiento, palabra, postura y acción en uniforme e igual medida." (pag. 5).
"Luminosidad en el rostro, esplendor en la mirada, apariencia firme, voz noble, sentimiento de caridad y bondad inmutable, son los síntomas de un poder de voluntad que está en desarrollo. Una mente sin agitaciones, una mirada limpia y alegre son las señales de la persona en quien la Paz se ha implantado". (pag. 15).
"Para una vida llena de Shanti es necesario cumplir las promesas sin olvidarlas, ser corteses, tener buena educación y ser imparciales en los acuerdos". (pag. 26).