

LA FILOSOFÍA ESPIRITUAL DE AUTOREALIZACION DE ZARATHUSHTRA

Dastur Dr. Framroze A. Bode

El nivel espiritual de *Zarathushtra* entre los profetas del mundo es único. Él fue un maestro mundial cuya misión fue dar iluminación espiritual a todas las almas vivientes. En sus *Gathas* -las Canciones Divinas, él anhela inspirar una fe viviente en un Dios viviente en los corazones de toda la humanidad. *Zarathushtra* trajo un mensaje de libertad y de liberación de la ignorancia, superstición, ritualismo y de los sacrificio de sangre. Él no desea partidarios ciegos, al contrario, el enseña al hombre a extender el conocimiento de sus potencialidades espirituales para su autorrealización. El nos dice: escuche, pondere con luz de su brillante mente; decida, diferencie, cada hombre debe escoger su propia fe, su propio camino de autorrealización". [Yasna 30.2]

Con el advenimiento de miles de *Zarathushtra* en el Irán Antiguo, comenzó un nuevo ciclo de espiritual y de evolución ética de la humanidad. *Zarathushtra* fue famoso en la antigüedad como el fundador de los *Magi* y la Hermandad de Magia mística. Él era un Adepto, un Maestro de la ciencia espiritual del auto-conocimiento, quién místicamente aprehendió todas las leyes divinas que gobiernan el universo. En la literatura clásica antigua, nosotros lo vemos representado como Maestro ilustre de Sabiduría y Maestro Espiritual. *Zarathushtra* era un *Ratu-Rishi*, que significa "espiritualmente maduro", un ser viviente de dio realidad a los decretos divinos y trajo un mensaje a la humanidad antes ningún hombre no había oído. *Zarathushtra* dio al mundo una nueva y única definición de religión. Él acuñó una nueva palabra, *Daena*, que significa "el Ego Interno". Para él la religión no era solamente culto a una deidad, sino un instrumento de introspección, ver dentro de si-mismo, conocer nuestro propio ego. La religión para él era una experiencia mística, meditación centrada en la relación del hombre con el Espíritu Divino dentro de si.

Zarathushtra proclamó el Monoteísmo mundial puro, un concepto profundo de la Deidad Suprema *Ahura Mazda*. Él contempló con su mente pura la naturaleza del Ser y las leyes que gobiernan el universo. *Ahura Mazda* esta en la vida-presente del Ser eterno infinito, Señor de Sabiduría, el Creador, eternamente el mismo, el todo, el amando Padre, el trascendente y el inmanente. Para proceder en el camino espiritual del auto-conocimiento uno debe tener una fe permanente en la presencia y poder de *Ahura Mazda*. *Ahura Mazda* es espíritu infinito puro, eterno, invisible, pero su espíritu santo brillante está en la vida presente del hombre. Él sólo puede concebirse y puede experimentarse en sus atributos divinos y manifestaciones. Estos atributos divinos son inherentes y latentes en el hombre quien tiene que desarrollarlos por si-mismo. *Ahura Mazda* ha planeado que el Reino de Cielo dentro del hombre, debe ser alcanzar por su propio camino en el auto-conocimiento de su propia naturaleza divina. *Zarathushtra* anuncia que el universo es la emanación de la Inteligencia Divina. La vida es ligera; vivir quiere decir, vivir con conciencia espiritual de la iluminación que mora dentro de ti. El fuego cósmico del espíritu quema en cada corazón. Es la luz de la inteligencia en cada mente y la luz de la emoción pura del amor en cada corazón.

El conocimiento espiritual es tan natural como la vida misma. No puede vivirse la iluminación, sin una realización de la razón, la proporción de metas en el diario vivir. El

verdadero propósito de nuestra existencia y todas nuestras actividades sólo puede encontrarse a través de la comunión con el interno (*Daena*). Para lograr conocimiento espiritual debemos desarrollar nuestra atención y conocimiento. Las disciplinas espirituales no deben ser forzadas, ellas deben desplegarse como calidades naturales inherentes de la propia personalidad.

Los secretos de la espiritual del auto-conocimiento se encuentra en las enseñanzas de *Zarathushtra*. Para él, la espiritual del auto-conocimiento, no debe ser alcanzada fuera o en el cielo. Es un proceso interno que *Zarathushtra* simplificó e hizo práctico. El ego, la sombra es la tendencia destructiva oscura de la mente humana. *Ako-Mano*, es el estorbo en el camino del auto-desarrollo. Cuando el velo de la conciencia limitada, es alejado, nosotros ya no estamos imbuidos en la ilusión de los fenómenos cambiantes. Nosotros tenemos que desarrollar valores universales y actuar de acuerdo a los ideales más altos en cada situación que se presente en la vida. Para el auto-desarrollo uno tiene que comprender el movimiento divino universal que fluye armoniosamente en la vida. Por eso, a través de la auto-contemplación y el conocimiento espiritual de si mismo, uno puede hacer un rápido progreso en el camino interior. Todo en el universo se gobierna por la inmutable suprema Ley divina de *Asha*. No hay ninguna oportunidad, accidente o milagro por consiguiente, porque la misma ley es implícita en el proceso de espiritualidad.

Para auto-conocerse, la Realidad inconcebible, que esta más allá de nuestro sentido-intelecto, el conocimiento que orienta, debe ser el centro de nuestra contemplación y meditación. Por nuestro propio esfuerzo es posible abrir las puertas de la espiritual interior y hallar la morada de *Ahura Mazda* en el santo templo de nuestro corazón, siendo nosotros, la sombra, un testigo silencioso. En nuestras percepciones mortales hay confusiones, conflictos, odios, codicia, egoísmo, crímenes y guerras; pero cuando el auto-conocimiento tiene lugar, la autorrealización y la espiritualidad de nuestra alma, se torna profunda, logrando penetrar la fuente de las cosas, encontrando así canciones rítmicas de iluminación y de conocimiento consciente de la unidad de vida en la morada de *Ahura Mazda*.

Medite hoy está inspiración a través de los nuevos horizontes de desenvolvimiento de la conciencia, la nueva perspectiva de evolución cósmica, y la sed de un nuevo despertar espiritual. Los dogmas están y no satisfacen el hambre espiritual. Se necesita algo más profundo, más duradero, una experiencia espiritual personal profunda. *Ahura Mazda* es el principio central que hace de nuestra búsqueda del conocimiento espiritual algo posible. Él es el principio, el medio, y el extremo de todo el esfuerzo espiritual. Cuando uno va hacia nuestro interior, adentrándose en las tinieblas de nuestra alma, emerge una nueva luz de conciencia elevada. en la cual, él se encuentra. Al buscar las realidades internas y encontrar la luz de *Mazda*, su luz toca toda la Realidad Misma. *Ahura Mazda* no es una construcción lógica, pero si una Realidad experimentada.

En un momento extático *Zarathushtra* dice: "*Ahora en verdad yo he mirado a Ahura Mazda claramente a través de mi ojo espiritual y ahora tengo la visión y experiencia de su presencia*". [Yasna 45.8]

Permítanos brevemente examinar lo que nosotros queremos decir por espiritual. La palabra con sus varias connotaciones generalmente se usa mal para significar varios conceptos que no están en sus componentes básicos. Debe tenerse claro que la vida

espiritual no está en ninguna parte fuera de nuestro presente y de nuestro diario vivir. La fuente de la materia y del espíritu es la misma. La esencia espiritual, es el principio que mora en el hombre, su alto ego, que emana de la Fuente Divina, la conciencia oculta que opera bajo el impulso de la Conciencia Divina o Cósmica. El mundo espiritual no tiene nada en común con el fenomenal. De un Ser Divino nosotros hemos descendido a través de varias fases de evolución y llegando a nuestro estado presente de seres humanos cohibidos. Hemos sido dotados de tremendas potencialidades espirituales que por nuestro propio esfuerzo, debemos desplegar y manifestar en nuestra vida. Nuestra misión en la tierra, es a través del auto-conocimiento conocer nuestros egos, saber nuestra relación con el mundo y establecer nuestra unión una vez más con nuestra fuente eterna y infinita, re-encontrarse, con *Ahura Mazda* que ha creado al universo y al hombre; quién ha estado trabajando activamente en ellos y a través de ellos para su autorrealización espiritual.

El primer secreto de la espiritual del auto-conocimiento es empezar por meditar acerca de nuestra situación actual. Nuestra vida es una llave al auto-conocimiento; si sabemos vivir totalmente, dinámicamente, y conscientemente, dicho acto es en sí mismo auto-conocimiento. En la manía por lo sobrenatural, fenomenal y milagroso, las personas intentan escapar de su diario vivir. *Zarathushtra* dice que la vida es el instrumento para cultivar la conciencia espiritual. Entre más vivimos, entre más crecemos; mayor será nuestro auto-conocimiento. El proceso de auto-conocimiento es una experiencia maravillosa de transformación de la naturaleza más baja en una naturaleza más alta. Este proceso de integración es un todo y pasa simultáneamente. Puede notarse que el anhelo por el auto-conocimiento es una reserva mental y de tensión emocional en sus fases tempranas. Pero hay un impulso profundo, que es el impulso básico en el hombre, impulso dinámico irresistible por saber de sí mismo.

Después de haber acusado algunas ideas básicas anteriormente sobre el camino del auto-conocimiento, permítanos considerar el Camino espiritual directo y único del auto-conocimiento, dado al mundo en las enseñanzas de *Zarathushtra* y cómo puede, ser de ayuda a la humanidad desconcertada en el mundo de hoy.

El hombre es un ser pensante y su mente es su única dotación, *Zarathushtra*, enseña que el primer paso para el auto-conocimiento, es la filosofía de disciplinar la mente y hacerla *Vohu Manah* -pura mente- que localiza a la mente total a través de la fuerza del pensamiento constructiva, positiva, creativa y experimenta el nivel más profundo de la mente superior así -la inteligencia cósmica. El hombre debe trascender las limitaciones del intelecto finito y relatividad de la mente destructiva, para entrar en la región de la supra-mental. A pesar de todas sus limitaciones, el hombre es la única criatura que ha sido dotada del poder de trascendencia. El camino trazado, hacia el auto-conocimiento, *Zarathushtra* propuso su filosofía de *Sraosha*, conciencia. *Sraosha* -la conciencia cósmica- "La posesión más grande de todas" quién se invoca para comprender la meta final de la vida eterna.

Cuando *Sraosha* viene con bendiciones de gran esplendor de luz divina, el conflicto y confusión en la mente, causado por su relatividad y sus limitaciones, desaparecen. Cuando *Sraosha* viene con gran iluminación, la oposición de bien y mal, correcto y errado, se trasciende; el asunto y objeto pierden su separación, surgiendo juntos en una llamarada de conciencia elevada. Para *Sraosha* la conciencia -intuitiva, pura mente o el pensamiento bueno es completamente necesario. Aquí podemos agregar que

Zarathushtra resuelve el problema del mal y declara que ese mal no es una entidad o un ser. Es sólo la mentalidad gemela y la relatividad de la mente. No hay dualismo cósmico en las enseñanzas de *Zarathushtra*.

Zarathushtra nos muestra el segundo paso en el camino del Auto-conocimiento, la ley cósmica de *Asha*, (el *Rita* Védico) que está operando y está gobernando el universo entero. Las cosas pasan en la naturaleza y en el hombre, no por el antojo de algún dictador invisible oculto, sino por el funcionamiento de la inmutable ley divina de *Asha* -la ley de la armonía, piedad, verdad, pureza y causalidad.

Zarathushtra nos habla cerca de esto en varios lugares en los *Gathas*, en donde se reitera la ley de causa y efecto, (la ley de Karma) y dice: "Como siembras, cosechas". De la opción libre dependen la felicidad del hombre y miseria. El cielo y el infierno no es un lugar ó situación; son estados de la conciencia subjetiva del hombre. El hombre es la imagen de Dios, el Amado Padre. Él no es lanzado en el infierno para su condenación eterna. *Zarathushtra* dice: "*Para que entienda, Oh; hombre mortal, la ley por la cual, Mazda ha ordenado la felicidad y la miseria, habrá periodo largos de sufrimiento para el malo y premios para el pío; pero después de esto la beatitud eterna reinará por todas partes*". [Yasna30.11] *Zarathushtra* dice: "*Felicidad para quién da felicidad a otros*". Con la adquisición de sabiduría, intuición, entendiendo, conocimiento, se experimenta en la práctica esta inmutable ley divina en la vida, experiencia de suma importancia para el auto-conocimiento; en el nivel físico a través de la limpieza y la salud del cuerpo; en el nivel mental en la verdad, decisiones éticas, buena conducta y buen carácter; en el nivel espiritual, en el reconociendo y conocimiento del Ego; en la obediencia de la ley del Espíritu".

El tercer paso en el Camino de auto-conocimiento según *Zarathushtra* es el desarrollo del atributo divino de *Kshathra* -soberanía-. A través del auto-conocimiento uno entiende el testamento Divino que opera en él y alrededor de él. "*No mi deseo, Señor, sino el tuyo*". El ego convierte el deseo en una esclavitud que obstruye el Camino del auto-conocimiento.

Quién sigue el camino de obedecer al deseo soberano Divino, esta libre de la esclavitud de sus motivaciones egoístas. El resultado de esto, es la meta de vida humana que se universaliza. El hombre trae el Reino Divino a la tierra, dedicando el su vida al servicio de la humanidad. En la oración de *Zoroastrica* básica, el *Ahuna Vairya*, se declara que el hombre espiritualmente maduro se despliega hacia *Ahura Mazda*, es a través de la liberación de su deseo que alcanza el conocimiento de dios. Semejante hombre, que sigue el camino de la mente buena y de la ley divina, dedica cada acto de su vida a *Ahura Mazda*; acariciando y sirviendo al manso y al humilde de corazón, esparciendo la soberanía de *Ahura Mazda* en la tierra. El hombre debe volverse un cauce a través del que las bendiciones divinas pueden fluir continuamente y pueden extender la mano por todas partes a la humanidad.

El cuarto paso en el Camino del auto-conocimiento es el cultivo del atributo divino de *Spenta Aramaiti*, el amor divino radiante y devoción. Es el cuarto pilar de la fundación de conocimiento de si mismo (el conocimiento de dios) es un atributo divino, femenino de amor, la más grande energía divina. El amor de Dios fluye a través de los corazones, y aquellos que han purificado sus corazones pueden usar estas grandes bendiciones para los propósitos universales de traer unidad, paz y felicidad en el mundo. La devoción y

dedicación a *Ahura Mazda* lo inspiran a desplegar su potencialidad divina de amor, que crece, brilla y vierte su luz alrededor de *Aramaiti*, quién es la hija simbólica de *Ahura Mazda*, escogida para traer la paz y consuelo a la humanidad. Es a través del conocimiento de uno mismo, que esta gran calidad de hombre de amor, logra la vida eterna. Este atributo divino es especialmente escogido por *Ahura Mazda* para ayudar a cada ser humano en su Camino espiritual.

Después de haber cultivado las cuatro virtudes esenciales que son las calidades operacionales y funcionales del hombre y haber puesto la práctica el auto-conocimiento, semejante persona, alcanza el estado de comunión directa con el brillante espíritu santo de *Ahura Mazda* dentro de sí. Ahora el *Spenta Mainyu*, el luminoso se vuelve el Mediador entre él y su Creador. El hombre ha ascendido ahora por su auto-conocimiento y alcanzado la dimensión de la Conciencia Cósmica.

En esta parte será interesante decir unas palabras acerca de las experiencias místicas ganadas en el camino del auto-conocimiento, explicado anteriormente. Se dice que el hombre, mientras vive y despliega sus potencialidades espirituales, generan *Tevishi* y *Utayuiti*, dos poderes preciosos. *Tevishi* quiere decir los seres etéreos sutiles destilados de los procesos de vida, por la práctica habitual y constante de pensamientos buenos, sentimientos, emociones, y intuiciones que se impresionan en el alma como una naturaleza espiritual individual formada. *Tevishi* es el impulso espiritual del alma que tiende a la perfección, mientras *Utayuiti* es el conocimiento de la inmortalidad adquirida. A través del camino cuádruple del auto-conocimiento y viniendo en comunión directa con el espíritu santo dentro de uno mismo. *Ahura Mazda* dota de dos regalos más de vida al hombre, "perfección e inmortalidad".

El mensaje de *Zarathushtra* con respecto a los regalos finales de perfección e inmortalidad, como de la consumación final del conocimiento de uno mismo, se declara claramente en los *Gathas*. Él declara que la promesa de *Haurvatat* (perfección o salvación) y *Ameretat* (inmortalidad) fue dada por *Ahura Mazda* a todos aquellos que siguieron el sublime Camino del auto-conocimiento, que fue revelado a él, por la Deidad Suprema. Él declara que ese hombre a través de su auto-conocimiento espiritual se volverá uno como *Ahura Mazda*. El mensaje de *Zarathushtra* está lleno de esperanza para el presente y para el futuro del hombre.

Los *Gathas* hablan del proceso mundial de evolución cósmica que alcanzará su consumación final como ha sido ordenado por *Ahura Mazda*.

En su sabiduría, *Ahura Mazda* ha establecido esta ley de progresión (evolución) de auto-conocimiento hasta que la consumación final de la creación se logre, allí Él vendrá con Su espíritu santo y Sus poderes divinos a través de los cuales, los seres vivientes desplegarán Su ley.

Por otra parte, es interesante citar otro concepto de *Frasho-kereti* que quiere decir "regeneración perpetua del Espíritu del hombre". La renovación o la resurrección no va a tener lugar en algún punto del futuro. Es en el plano continuo-espiritual, donde la renovación del conocimiento de sí mismo, está teniendo lugar ahora y para siempre.

Para el auto-conocimiento espiritual, una fe permanente en la presencia y poder de *Ahura Mazda* es completamente necesaria. La fe es el resultado del conocimiento

intuitivo unitivo, y es la primavera interna de la emergencia de la nueva conciencia espiritual. *Zarathushtra* usa la palabra *Chisti* que significa "la ley de la Sabiduría Perceptiva que ilumina la mente total". A través y por este proceso, hombre de perceptiva sabiduría puede conocer su *Daena*, su Ego Interno. Todos los procesos del conociendo de uno mismo están dirigidos hacia el saber integro del Ego. Esta filosofía espiritual del auto-conocimiento se encuentra en los Himnos de *Zarathushtra*, en donde dice: "*A través del espíritu santo -Spenta Mainyu y la Mente Cósmica -Vahishta Manah, Mazda Ahura le concederá la perfección e inmortalidad, a aquellos cuyos pensamientos, palabras y hechos esten en armonía con la sabiduría divina, la ley divina, el testamento divino y amor divino*". [Yasna 47.1]

Según las escrituras *Zoroastrianas*, el hombre es la corona de la creación, un socio de *Mazda Ahura* que defiende una posición muy importante y única en el plan y destino del mundo. El hombre es una parte vital de la naturaleza y sus obras cumplen un papel muy importante en el proceso cósmico. Se dice que la personalidad humana esta constituida de nueve partes según el Avesta: tres materiales (físicas-corpóreo); tres etéreas (astrales) y tres completamente espirituales "... *nos diste entendimiento haciéndonos partícipes de la propia inteligencia (divina) , hiciste de nuestra vida corporal. y de este modo determinaste nuestras acciones, para que pudiésemos cumplirlas mejor nos entregaste unos preceptos con los que pudiésemos ordenar nuestras acciones libremente ...*" [Yasna 31.11]

¿Cuál es la meta de todos estos esfuerzos de conocimiento espiritual de si mismo?

La enseñanza de *Zarathushtra* es enfática en afirmar que el universo entero ha salido del ser y fuente de *Ahura Mazda*, que en el extremo final todo volverá a su fuente y será uno como Él. *Zarathushtra* dice: "*Pueda que Ahura Mazda escuche nuestra llamada a través de su espíritu santo, de manera que la presencia del espíritu santo sea esperada hasta la consumación final. A esa consumación del examen final, Oh Mazda, tu vendrás con tu espíritu santo*". *Ahura Mazda* como el Creador, trabaja en el universo a través de Su espíritu santo que se manifiesta en la creación y en los actos; como guía trascendental de las almas en los seres humanos; como poder inminente, el trabaja a través de Su *Fravashi*. Los *Fravashis* son seres universales idealmente perfectos que impregnan todo. Los *Fravashis* son el ego subliminal que forma la realidad basal de la individualidad que se experimenta en esta existencia corporal.

El único rasgo de la religión de Zoroastro dentro de la metafísica de los dos principios espirituales en el hombre; son el alma (*Urvan*) que es el principio evolucionario, que comprende lo experimentando por parte del ego individualizado y el *Fravashi* que es la parte eternamente pura, el Ego total universal. Puede decirse que Platón estaba inspirado y influenciado por la filosofía de Zoroastro de los *Fravashis*. Las "ideas" de Platón equivalentes a los *Fravashis*, son una parte importante de su filosofía. Dr. Carl Jung usa el concepto de "Principios de Ideas" para su psicología de los "Arquetipos".

Así *Ahura Mazda*, *Spenta Mainyu* y *Fravashi* forman un Trinidad espiritual. El plan entero se despliega de la siguiente manera: el hombre por su propio esfuerzo , cultiva los atributos divinos inherente y latentes en él. En este proceso el *Fravashi* es quién lo guía y le da la inspiración por el conocimiento espiritual de si mismo; al mismo tiempo *Spenta Mainyu*, el Espíritu trascendente santo, dirige las almas en continua ascensión

hacia *Ahura Mazda*; el amor del Padre, se manifiesta en la vida activo, a través del conocimiento espiritual de los seres humanos, si ellos lo escucha y lo sigue. La creación tiene un plan, propósito y destino. Todo está bajo la ley de crecimiento, conocimiento y evolución. No hay nada estático; todo está en movimiento perpetuo. Este movimiento dinámico está operando el plan y está cumpliendo su meta final. La filosofía del fuego del *Zorostrismo (Atar)* -el éter, energía-, es de gran importancia para el auto-conocimiento.

Este fuego cósmico de *Ahura Mazda* es energía dinámica que vivifica el proceso de introspección. Cuando este fuego cósmico de sabiduría, amor y el espíritu brillante, se unen y arden en el templo del cuerpo, este se purifica por completo, dando paso al éxtasis de iluminación, la visualización de la presencia divina radiante de *Ahura Mazda*. La meta de la introspección se dice que es *Garo-deman*, la morada de luz celestial - la morada de las canciones, donde *Ahura Mazda* reside a través del auto-conocimiento el hombre tiene que aprender de su conciencia para experimentar, subjetivamente, el ahora, para avanzar en el conocimiento espiritual de si mismo, preparando su propio cielo con sus propios pensamientos buenos, palabras buenas, y los hechos buenos. *Zarathushtra* nos dice que la devoción, el amor y hechos buenos, que hemos hecho en este mundo serán nuestros en la Morada Celestial de Beatitud. A través del auto-conocimiento, la meta del hombre es entrar en la condición del más alto bien que puede ser logrado, cultivando la quintaesencia de la virtud que en sí mismo es beatitud, porque la virtud es su propio premio. *Zarathushtra* ha asegurado el triunfo y la victoria final del bien. No por la violencia, sino por la elevación de la luz y el poder del bien, el mal puede transmutarse en bien.

Para concluir, nosotros podemos decir que *Zarathushtra* propuso la única y profunda filosofía espiritual de auto-conocimiento, la auto-realización, la realización de Dios, a través del proceso y camino de cultivo de los atributos divinos de *Ahura Mazda*, que moran dentro de hombre, que conducen a una experiencia directa y práctica de Realidad. *Zarathushtra* dio un mensaje que nos habla de la singularidad y divinidad del hombre; nos habla de la libertad de opción para ser el arquitecto de su propia fortuna y futuro. A través de propio esfuerzo y la autodisciplina, el hombre debe cultivar sus recursos interiores.

Cuando el hombre cultiva sabiduría, trasciende las limitaciones del conocimiento mundano; entiende la inmutable la ley cósmica de armonía y piedad, la ley de la causalidad; la rendición de su ego egoísta, el atributo de amor que es la energía divina suprema debe fluir universalmente en su corazón. Cuando estos cuatro rayos dentro de los cuales se despliegan -los *Amesha Spentas* (atributos divinos), la expansión y la toma de conciencia sitúa al hombre en una comunión directa con el radiante espíritu santo - *Spenta Mainyu*, dentro de si. A través de su espíritu santo y la Conciencia Cósmica, *Ahura Mazda* concede los últimos regalos-gemelo de vida; el conocimiento de perfección e inmortalidad, a aquellos que han cumplido su misión espiritual, a través del auto-conocimiento.

USHOA, Edición Abril - Mayo del 2003
PERIÓDICO INFORMAL DE REUNIONES RELIGIOSAS
de Virasp Mehta

Traducción : Farhang Pirnazar

[Fuente: "Compartiendo Las Alegrías deL Aprendizaje" por Dastur Dr. Framroze A. Bode].