ESTA PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE SHANTI MANDIR ES UNA OFRENDA PARA TODOS.

Siddha Marg

© Shanti Mandir Número 10 Abril de 2012

El objetivo de Siddha Marg es difundir las enseñanzas de Mahāmandaleshwar Swami Nityānanda conforme nos transmite el conocimiento y las prácticas del sanātan *dharma (ley universal). Una de las maneras en las que Gurudev transmite el conocimiento es respondiendo a las preguntas de los buscadores. Este número incluye preguntas y respuestas seleccionadas de distintos* satsaṅgs *celebrados durante las últimas dos décadas.*

MIRA HACIA DIOS QUE HABITA EN LOS CIELOS DEL CORAZÓN.

BHAGAVAN NITYĀNANDA*

El yoga siempre ha sostenido que la Conciencia habita en el espacio sutil del corazón. Ahora también la ciencia está empezando a ver esto.

Es mucho lo que está sucediendo en nuestra mente y en nuestro corazón. Es mucho lo que hemos guardado en nuestro interior a lo largo de innumerables vidas. Es por esto que el corazón necesita limpiarse, purificarse.

¿Cómo purificamos el corazón? Mediante todas las prácticas que hacemos: canto, meditación, estudio y contemplación.

MAHĀMANDALESHWAR SWAMI NITYĀNANDA

* *The Sky of the Heart*, Rudra Press, 1996, p. 212.

No te dejes engañar por la mente

PREGUNTA:

A veces no sé si estoy aprovechando suficiente sus charlas, los cantos y las demás prácticas. ¿Existe alguna manera de aprovecharlos al máximo?

GURUDEV:

Si te quedas atrapado en la idea: "Debería aprovechar al máximo lo que estoy haciendo", es posible que tengas problemas. Es mejor permitirte participar sin pensar: "Debería sentir esto o no sentir aquello" o "Debería pensar esto o no pensar aquello".

Baba solía contar una sencilla historia acerca de un buscador que fue a ver a un Guru y le dijo: "Quiero que me inicie".

El Guru aceptó y le dijo: "Muy bien, aquí tienes un mantra. Ahora medita". Y agregó: "Pero nunca pienses en un mono cuando medites".

El buscador preguntó: "¿Por qué? Nunca pienso en monos. ¿Por qué habría de pensar en un mono durante la meditación?".

Cuando regresó a su casa se sentó a meditar. Y lo primero que se le vino a la mente fue un mono. Cambió de orientación. Cambió de lugar. Cambió de postura. Pero no podía dejar de pensar en un mono. Volvió rápidamente al Guru y le dijo: "Nunca antes había pensado en un mono. Pero desde que me inició no puedo pensar en el mantra. ¡Sólo puedo pensar en un mono!".

Con solo involucrarte plenamente en lo que haces, lograrás hacerlo mejor. Comenzará a crecer el valor de lo que estás consiguiendo. Pero si te dices "Quiero asegurarme de aprovechar todo al máximo en estas veinticuatro horas que estamos juntos", tu propia mente terminará engañándote. Cuando regreses a casa, te preguntarás: "¿Lo habré aprovechado al máximo?". Empezarás a hacer evaluaciones. En cambio, si tan sólo vienes, participas activamente y regresas a tu casa, te sentirás feliz.

Con sólo involucrarte plenamente en lo que haces, lograrás hacerlo mejor. Comenzará a crecer el valor de lo que estás consiguiendo.

¿Entiendes lo que quiero decir? Simplemente disfruta. No importa en qué medida puedas participar, sólo involúcrate plenamente en lo que participes. Es posible que participes en un cien por ciento, en un noventa por ciento, en un cincuenta por ciento... Cualquier proporción estará bien.

Un recipiente de oro

Debemos preparar y purificar el cuerpo físico, así como los otros cuerpos que están en su interior, para evitar los riesgos del exceso de meditación.

PREGUNTA:

¿Podría hablar sobre los riesgos de meditar demasiadas horas al día?

GURUDEV:

Siempre he aconsejado no meditar en exceso. Uno piensa: "Solo debo meditar". Pero Baba no lo recomendaba. Decía que el exceso de meditación consume los fluidos corporales. Las escrituras recomiendan muchas otras actividades, como estudio y repetición de un mantra *(yapa)*, para complementar la meditación.

Si observas el calendario que tenía el propio Baba para su *sādhanā*, notarás que hacía una meditación temprano en la mañana. Después se tomaba un descanso. Hacía una meditación a media mañana. Después se tomaba otro descanso. Hacía una meditación a la tarde. Después se tomaba otro descanso. Hacía una meditación al atardecer. Después se tomaba un descanso más. Y luego hacía otra meditación antes de irse a dormir. Es decir, no hacía una meditación constante, ininterrumpida. Hacía distintas meditaciones a lo largo del día, y las combinaba con estudio, *yapas*, caminatas e interacciones con la gente.

Lo más importante que dicen los sabios es que la mente y el cuerpo no tienen la fortaleza suficiente para soportar tanta meditación. Cuando meditamos, generamos mucha energía en nuestro interior.

Una analogía que se utiliza con frecuencia es la de la leche de tigresa y el recipiente de oro. Se dice que la leche de tigresa es tan fuerte que se necesita un recipiente de oro para llevarla. Siempre que cuento esto, le digo a la gente: "Si no me creen, consigan leche de tigresa y prueben".

La idea es que el cuerpo es el recipiente. Hemos hecho tanto con el cuerpo que nos llevará mucho tiempo limpiarlo y purificarlo de modo tal que cuando meditemos pueda asimilar y mantener la energía de la meditación. Debemos preparar y purificar el cuerpo físico, así como los otros cuerpos que están en su interior, para evitar los riesgos del exceso de meditación.

PREGUNTA:

Recuerdo haber leído que durante su sādhana Baba había meditado de doce a catorce horas diarias durante nueve años. ¿Cuál es la diferencia?

GURUDEV:

Debes tener en cuenta que, antes de esos nueve años, Baba llevaba ya veinticinco de búsqueda.

Él también recomendaba una alimentación adecuada para asegurarse de que el cuerpo estuviera preparado. Castañas de cajú, *ghī*, pistaches y pasas de uva son algunos de los alimentos que nos fortalecen para la meditación. Nosotros los usamos en la cocina.

En el entorno de Baba, cuando alguien tenía una reacción fuerte durante la meditación (una *kriyā*), solían

meterle una banana en la boca. Si a una sola persona le resultaba difícil controlar la situación, entre dos personas intentaban contener a quien tenía la *kriyā*. A veces era alguien de contextura pequeña, pero incluso a dos personas fornidas les resultaba difícil. Esto demuestra la cantidad de energía que puede llegar a acumular una persona en ese estado.

No creo que entendamos del todo qué es la *śakti*. Quiero decir... hablamos de ella, decimos lo que creemos qué es. Pero cuando la *śakti* se encuentra en estado puro, como a veces pudimos apreciar estando con Baba, nos damos cuenta del poder que tiene.

Creo que, como aconsejan los sabios, es mejor no exponerse a los posibles riesgos del exceso de meditación. Porque toda esa energía puede provocar un cortocircuito en el cuerpo. Lo hemos notado en el transcurso de los años. Una persona pierde la calma porque su sistema no puede controlar la situación.

Toda la práctica de meditación consiste en aprender a disfrutar del silencio.

¿Quieres saber por qué? Te diré un ejemplo simple: imagina un artefacto hecho para que en Estados Unidos funcione a 110 voltios de electricidad. Si le aplicas 440 voltios, es el cuádruple de lo que puede tolerar. Se quemará.

PREGUNTA:

En este mundo lleno de ruido y confusión, ¿cómo hago para concentrarme?

GURUDEV:

Sin dudas, nuestro mundo es ruidoso. Ayer, mientras caminábamos hacia aquí tras haber pasado unos minutos en la cabaña, me dije: "Qué tranquilidad".

Creo que quienes disfrutamos (o aprendimos a disfrutar) del silencio tenemos la capacidad de generar silencio, al menos en nuestros espacios. Aprendimos a apagar lo que hace ruido. Porque todo hace ruido, incluidos nosotros mismos. Toda la práctica de meditación consiste en aprender a disfrutar del silencio.

Ponemos algo de música y en cierto momento queremos que hasta la música se detenga. Anoche, luego del canto, hubo una gran quietud. Tenemos que aprender a disfrutar de esa quietud. Si estamos acostumbrados al ruido, nos moriremos de ganas de hacer ruido. Debemos contenernos, quedarnos tranquilos y en silencio.

La concentración es un gran ejercicio. Con el correr de los años, debemos aprender a lograr concentrarnos. La experiencia de Baba giraba en torno a la concentración. Hacía un gran esfuerzo por alcanzar esa meta.

Cuando la luz interior se hace manifiesta

Cuanto más puro sea tu estado interior, más radiante se verá tu rostro. Y la única causa de ese resplandor es la luz que brilla en tu interior.

PREGUNTA:

Baba hablaba mucho de la perla azul. ¿Podría explicarnos un poco más sobre eso?

GURUDEV:

La Perla azul era lo que Baba experimentaba en su meditación como meta final. Solía decir que la Perla azul era su forma de experimentar el Ser que habita en cada uno de nosotros.

Los sabios hablan de una luz al referirse a los cuerpos sutiles, o cuerpos de energía, dentro de nosotros. Tukārām Mahārāj decía que experimentaba distintos colores, como rojo, blanco, negro o amarillo. Puedes percibir que una persona libera distintos colores según su estado interior. Hoy en día la gente lo llama aura.

Baba solía decir que cada vez que alguien se le acercaba, lo primero que veía era una luz. No veía a la persona, todo lo que veía era una luz. Según él, era la luz del Ser, a la cual denominaba Perla azul.

Afirmaba que a veces, a medida que avanzaba en su proceso de meditación, podía ver la Perla azul de forma intermitente. Y cuando se afianzaba en su experiencia de meditación, esa luz azul se volvía permanente.

No creo que encuentres mucha información sobre la Perla azul en otros libros que no sean los de Baba. Por eso digo que esa era su propia experiencia. Obviamente, cuando escribió sobre la experiencia, mucha gente empezó a hablar al respecto.

PREGUNTA:

Entonces, ¿podemos llegar a vivir la experiencia de la Perla Azul?

GURUDEV:

Puedes llegar a un punto en el que ves la luz de la Conciencia. Puedes verla del mismo modo que otra persona, o de un modo diferente.

Dentro de este cuerpo físico se encuentran el cuerpo sutil, el cuerpo causal y el cuerpo supracausal. Todos ellos son cuerpos de luz, o cuerpos de energía. Cuando no meditas, aumenta tu nivel de densidad. Vas tapando cada vez más esos cuerpos de luz. Cuando comienzas a meditar, limpias y purificas los distintos cuerpos. Y entonces, la luz interior se hace manifiesta.

Por lo tanto, suele decirse que el rostro es un reflejo del estado interior. Cuanto más puro sea tu estado interior, más radiante se verá tu rostro. Y la única causa de ese resplandor es la luz que brilla en tu interior. Para lograr esto, debes practicar el yoga viviente.

El mantra redime

Utiliza el mantra *Haṁsa* como un medio para concentrarte, para enfocarte. Y utiliza *Oṁ Namaḥ Śivāya* como un medio para recordar.

PREGUNTA:

Estuve practicando *Oṁ Namaḥ Śivāya,* y hoy usted mencionó el *Haṁsa*. Empecé a practicarlo, pero me resultaba muy difícil. ¿Podría aclarar esto un poco más?

GURUDEV:

No eres el único. Así que gracias por preguntar. Todos tienen este problema luego de cantar *Oṁ Namaḥ Śivāya,* o algún otro mantra, durante un tiempo. Se preguntan: "¿Cómo puedo cantar el Haṁsa si la mente se va al *Oṁ Namaḥ Śivāya* automáticamente?".

Cuando meditan a diario, empiezan a tomar conciencia de todo el proceso de la respiración. Está claro que respiramos, pero rara vez hacemos una inhalación profunda y completa hasta el abdomen, y una exhalación completa desde el abdomen.

Primero tienes que tomar conciencia de la inhalación y la exhalación. Cuando adviertas que puedes inhalar y exhalar desde el abdomen, acompaña esa respiración diciendo *Haṁ* y *Sa*.

La filosofía del Shivaísmo de Cachemira explica que este sonido es producido por la inhalación y la exhalación. Hasta cierto momento, repites *Haṁ* y *Sa*. Luego notas que te has calmado. A veces te escucharás diciendo el mantra. Pero en realidad tú no lo estás diciendo. Simplemente está sucediendo.

Y entonces surge la pregunta: "¿Qué hago con el *Oṁ Namaḥ Śivāya*?".

Mientras haces tus actividades cotidianas, sin estar consciente de la respiración, sin tratar de entrar en meditación, repite *Oṁ Namaḥ Śivāya*.

De una u otra manera, debes recordarte que todo esto es un reflejo de la Conciencia. ¿Cómo puedes hacerlo? No puedes decir: "Reflejo, reflejo, reflejo, reflejo, reflejo, reflejo". Entonces dices *Oṁ Namaḥ Śivāya*. Y eso te recuerda que todo es un reflejo. Te recuerda que sonrías. Te recuerda que rías. Te recuerda que sólo tienes que relajarte y disfrutar.

Entonces, utiliza el mantra *Haṁsa* como un medio para concentrarte, para enfocarte. Y utiliza *Oṁ Namaḥ Śivāya* como un medio para recordar.

PREGUNTA:

Si una persona, de manera consciente o inconsciente, repite un mantra con una pronunciación incorrecta, ¿tiene probabilidades de matarse o matar a otra persona debido al poder del mantra?

GURUDEV:

El poder del mantra no puede matarte. El mantra redime a través de la contemplación. Cuando lo repites con una actitud positiva, te ayuda y te eleva.

Hay personas que usan los mantras para hacer maldades. Sin embargo, si al mismo tiempo tú repites un mantra que te protege, esas personas no lograrán hacerte daño. He comprobado que siempre gana quien elige el camino positivo.

Todo esto es un reflejo

No existe un espejo allí entre tú y el reflejo que te recuerde que todo esto es un reflejo. Tú tienes que saberlo.

PREGUNTA:

¿Puede hablarnos sobre formas de permanecer conectados con este yoga viviente en los momentos en que necesitamos centrar la mente en cosas prácticas y mundanas?

GURUDEV:

La filosofía del Shivaísmo habla sobre una práctica denominada *ābhāsavāda*. Significa ver todo como un reflejo.

Comencemos con la simple teoría de la reflexión. Tomemos un espejo. Los objetos se reflejan en el espejo. Ahora bien, ambos son reales: el reflejo y los objetos. Todo lo que suceda a los objetos afectará a los objetos reflejados. Sin embargo, nada sucede con el espejo. El espejo es independiente, ¿no es cierto?

Lo que me preguntas es: "¿Cómo debo percibir este gran reflejo?".

Tienes que aplicar el mismo concepto en tu vida cotidiana. Todo lo que ves no es más que un reflejo de la Conciencia universal. No todos los objetos son conscientes de que son un reflejo. Además, no existe un espejo entre tú y el reflejo que te recuerde que todo esto es un reflejo. Tú tienes que saberlo.

Si en tu vida cotidiana tienes presente que todo esto es un reflejo de esa Conciencia, cambiará completamente tu actitud en el trato con los demás.

Está bien decir mentalmente: "Todo es un reflejo". Pero existe una realidad que tienes que enfrentar. Cuando vas conduciendo detrás de otro automóvil, no puedes decirte: "Es un reflejo, así que no voy a chocarlo". Eso no es cierto. Chocarás contra el automóvil. Pero al mismo tiempo, recuerda que es simplemente un reflejo.

Traje el libro de Baba conmigo. Sólo miré el título: Reflejos del Ser. Quiere que entendamos cuánto tiempo dura un reflejo. Mientras estés frente a un espejo, siempre habrá un reflejo. Ni bien dejas de estar frente al espejo, ya no hay reflejo. Siempre que el cuerpo esté aquí, habrá un reflejo. En el instante en que el cuerpo fallece, ya no hay más reflejo. Desaparece.

A menudo me pregunto: "¿Cómo hacen los santos que viven en la experiencia del Ser todo el tiempo para enfrentar este mundo?".

Saben perfectamente que todo es Conciencia; aún así, tienen que relacionarse con nosotros. Creo que no se permiten alejarse de la experiencia de unidad, de grandeza, de conciencia, o como sea que desees llamarla. Permanecen expandidos. Nosotros nos contraemos. Nuestra contracción es resultado del miedo, de las limitaciones.

Entonces, la pregunta que deseas hacerte es: "¿Cómo me deshago de estas limitaciones?". Porque, como Baba decía, un ser humano tiene el potencial, el poder de ser y hacer cualquier cosa. Podemos ser buenos, podemos ser malos. Podemos hacer el bien, podemos hacer el mal. Inmediatamente nos limitamos a nosotros mismos al decirnos: "No, no es posible. No puedo hacerlo".

Creo que al relacionarte con el mundo cotidiano, en lugar de pensar que algo no se puede hacer, tienes que verlo de otro modo. Tienes que pensar acerca de lo que es posible, de lo que se puede hacer. La única pregunta es: "¿Cómo?".

Sólo es cuestión de manejar las percepciones de las personas. Piensa acerca de lo que hacen los medios. Manejan tu percepción. De repente, un millón de personas en todo el mundo han leído la misma noticia. Y un millón de personas piensan lo mismo: "¡Dios mío".

Pienso en lo que hacía Baba en su época. Reunía muchísimas personas para cantar. Reunía muchísimas personas para meditar. Históricamente, han existido lugares como Pandharpūr y Ālandi donde una enorme multitud de personas se reúnen para cantar. Bien, allí sufres calor, te llenas de polvo, te ensucias. Todo eso sucede. Pero si puedes superarlo, vivirás la experiencia colectiva.

En tu propio lugar de trabajo, observa si puedes crear un entorno de percepción, de Conciencia.

En tu propio lugar de trabajo, observa si puedes crear un entorno de percepción, de Conciencia. Muchos comercios, empresas y fábricas en la India reúnen a sus trabajadores para cantar. Hacen *āratī*. Recientemente, un hombre trajo un grupo de compañeros de trabajo aquí para que pudieran experimentar algo diferente a lo que viven normalmente. A una mujer le gustó tanto que trajo a su marido y a algunos parientes.

Como lo que hacemos aquí es tan diferente, creo que nos asustamos. Nos preguntamos: "¿Qué debo decirle a la gente?".

Cuando voy a un mercado, a veces, algún niño tiene el coraje de decir: "Mami, ¿qué hace ese hombre con una falda?".

La madre contesta: "¡Shh!".

El niño continúa mirándome y cuando nos encontramos en diferentes góndolas, sigue preguntando: "¿Qué hace ese hombre con falda?

Todo lo que puedo hacer es sonreír porque sé que la madre teme que convierta a su hijo en lo que soy. Por supuesto, uso una vestimenta que es muy evidente. Pero tú puedes llevar la conciencia a tu lugar de trabajo de otras maneras. Tienes que darte cuenta de que, así como tú ignorabas esto hace algunos años, tus colegas, amigos y familiares podrían estar en la misma situación ahora.

No se trata de ir y decirles: "¡Bien, todo es Dios! Todo es conciencia". Eso los alejará de inmediato.

Tienes que pensar en formas de compartir esta enseñanza. Hazles saber que estás intentando vivir una vida mejor. Que estás intentando actuar conscientemente. Que estás intentando observar tus pensamientos. Muchas personas ni siquiera saben que pueden ser conscientes de sus pensamientos. Algunas piensan: "Tengo pensamientos. ¿Qué puedo hacer al respecto?". Sin embargo, podemos tener mejores pensamientos.

Entonces, surge la pregunta: ¿"Cómo mejoro la calidad de mis pensamientos?".

Baba decía: "Lee buenos libros. Escucha buena música. Busca buena compañía". ¿Y luego? Bien, empieza con eso. Por supuesto, los demás preguntarán: "¿Qué debo leer?". Entonces, ten algo preparado que quieras darles para leer.

Todos estos son accesorios. Son útiles para iniciar la conversación. Por supuesto, para ti sirven como

recordatorios de que esto es un reflejo. Porque es posible que en el momento lo olvides.

Todos nosotros tenemos que encontrar formas de recordar las enseñanzas. Baba acostumbraba a hacerlo. Brahmānanda Mahārājji acostumbraba a hacerlo. Siempre llevaba una versión de bolsillo del *Bhagavad Gītā* u otra escritura. De esa manera, cuando te encuentres en un momento de ocio, en lugar de derrochar pensamientos, puedes abrir el libro.

Recuerdo cuando estábamos con Mahārājji en 1995, en Calcuta. Temprano por la mañana, nos reuníamos en el patio a desayunar. Él estaba sentado en su silla, leyendo su pequeño *Bhagavad Gītā*. Y yo pensé: "Ha sido monje durante cincuenta o sesenta años. Lo ha leído todo de atrás para adelante y de adelante para atrás. Sabe todos los versos. Sabe todo". Entonces dije: "Preguntémosle por qué lo está leyendo a las 8:00 de la mañana". Normalmente, uno quiere leer el periódico, saber las últimas novedades. Entonces le preguntamos.

Yo soy Arjuna. Y Kṛṣṇa me está hablando. Estas enseñanzas son para mí.

Dijo: "Yo soy Arjuna. Y el que me habla es Kṛṣṇa". En algún momento de esos sesenta años, de algún modo se dio cuenta de que Arjuna no es alguien más. Las enseñanzas no son sólo para predicar o compartir, son lo que tenemos que aprender. Tenemos que borrar la distinción de que esta es una conversación entre Arjuna y Kṛṣṇa en el campo de batalla. No, éste es mi campo de batalla. Yo soy Arjuna. Y Kṛṣṇa me está hablando. Estas enseñanzas son para mí.

Cuando leemos los libros de Baba, pensamos: "Baba dice cosas tan maravillosas". Luego, leemos *Reflejos del Ser* y vemos que dice: "Lávate la cara y las manos. Todo alimento que recibas, ya sea sabroso o insulso, cómelo sólo después de purificar tu mente. No te dejes tentar por alimentos deliciosos. Y si recibes alimentos insulsos, no te enojes".

Podrías decir: "Bien, por supuesto que me lavaré la cara y las manos". Pero lo que realmente tienes que recordar es: "Si recibes alimento insulso, no te enojes".[1]

A veces, cuando te encuentras en un avión, las azafatas te sirven algo que no puedes comer. En ese momento, tienes que darte cuenta de que eso es todo lo que la persona puede hacer. No creas que esa persona puede hacer más por el solo hecho de que tú serías capaz de hacer más. Es lo más que puede hacer ese reflejo. Es la capacidad de ese reflejo. Queremos hacer que nuestro reflejo se superponga a ese reflejo. No es posible.

Para mí, de esto se trata el yoga viviente. Se trata de vivir constantemente las enseñanzas, los principios. Ponte en el lugar del otro y piensa: "¿Qué hubiera hecho yo en esa situación?".

De vez en cuando, alguna azafata que descubre que somos vegetarianos es creativa y dice: "Ahora vuelvo". Otros preguntan: "¿Hicieron el pedido con antelación?", y no nos traen nada. En general, de cualquier modo, no necesitamos nada porque vamos preparados. Pero es divertido ver cómo se comportan las personas.

Siempre que alguien no es amable, o nos trata mal, es una buena lección. Podemos recordarnos: "Así es como no quiero ser cuando estoy en una situación como esta". Por supuesto, eso significa que también tenemos que decirnos: "¿Cómo quiero ser?"

1. Swami Muktananda, *Reflections of the Self*, verse 369, SYDA Foundation, 1980, p. 97.

En todas nuestras relaciones en el mundo, simplemente tenemos que preguntarnos: "¿Cómo me gustaría que me traten?". Y tratar a los demás en consecuencia.

PREGUNTA:

Si estás confundido, ¿cómo sabes que estás haciendo la elección correcta?

GURUDEV:

Me surge una pregunta. Cuando me hago esa interrogante, llega una respuesta. Ésta llega despacio, amablemente. Escucho esa respuesta. Soy consciente de que mi pregunta fue respondida. Pero, supón que en lugar de seguir esa primera contestación, busco algunas opiniones. Una decena de personas me dan una decena de opiniones. Entonces, ¡me confundo! Puedo tener una decena de opiniones, pero he olvidado la primera respuesta.

Como buscadores, tenemos que aprender a confiar en esa primera respuesta. Viene desde el lugar de la verdad, de la Conciencia.

Como buscadores, tenemos que aprender a confiar en esa primera respuesta. Viene desde el lugar de la verdad, de la Conciencia.

Eso no significa que todo saldrá perfectamente cuando procedamos. Pero llegaremos a nuestro destino. El motivo por el cual aparecen obstáculos es porque la Conciencia quiere ver el grado de determinación que tenemos para alcanzar nuestra meta. ¿Una distracción nos alejará de nuestra meta o continuaremos avanzando sin importar lo que suceda?

Si vengo desde la ciudad de México hasta aquí, me puedo perder. Podría haber un embotellamiento. La ruta podría estar cerrada. La última vez que vinimos, pinchamos cuatro neumáticos. Cada vez, tuvimos que buscar un lugar para reparar el neumático. Ahora bien, puedo decir: "Dios realmente no quería que fuera". O puedo decir: "Dios quería ver cuánto deseaba en realidad ir allá".

Puedo decirme: "Son Kṛṣṇa pequeñas cosas que suceden en el camino. Les pasan a cualquiera, y hoy me pasan a mí". Y continúo mi camino.

Esto es lo que la concentración nos enseña. No nos distraemos con estas cosas.

Ni tenemos que buscar tan profundamente y decir: "¿Qué está tratando de enseñarme Dios?".

Había un bache, y por eso pinchamos un neumático. O bien no hice los deberes: no averigüé si estaban reparando la ruta. Es decir, nos volvemos sabios.

La pregunta es: "¿Cuál es mi meta?". Eso es lo que tengo que tener en claro. Cuando tengo claro cuál es mi destino, debo concentrarme para llegar allí. Esa es la claridad que cada uno de nosotros debe mantener.

1. Swami Muktānanda, *Reflejos del Ser*, verso 369, SYDA Foundation, 1980, p. 97.

GLOSSARY

ābhāsavāda
práctica de ver todo como un reflejo de la conciencia

āratī
ceremonia en la que se ondea el fuego para rendir culto a una deidad

Arjuna
guerrero, héroe del *Bhagavad Gītā*

Bhagavad Gītā
escritura hindú

dharma
ley justa

Haṁsa
mantra; literalmente: "Soy Eso"

kriyā
purificación mental o física, generada por la kuṇḍalinī despierta

Kṛṣṇa
deidad hindú, Guru de Arjuna en el *Bhagavad Gītā*

kuṇḍalinī
energía espiritual latente dentro de todos los seres humanos, que puede ser despertada por el Guru

mantra
palabras o sílabas sagradas, literalmente: "Eso que protege la mente"

Oṁ Namaḥ Śivāya
mantra; literalmente: "Me inclino ante la divinidad interior"

sādhanā
prácticas espirituales

śakti
la energía creativa del universo

sanātan
universal, eterno

satsaṅg
en compañía de un conocedor de la Verdad (un santo)

Shivaísmo de Cachemira
filosofía basada en la idea de que todo es Conciencia

Tukārām Mahārāj
[1608-1650] poeta santo

yapa
repetición de un mantra