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

Siddha Marg

© Shanti Mandir Ejemplar 21 Enero de 2015

El propósito de Siddha Marg *es comunicar las enseñanzas de Mahāmandaleshwar Swami Nityānānda quien comparte con nosotros el conocimiento y las prácticas del sanātan* dharma *(ley universal). Este ejemplar ofrece extractos de una charla que Gurudev dio durante el* satsaṅg *dominical en Walden, NY, hacia el final de su estancia en 2014.*

ॐ नमः शिवाय

Usamos el mantra Oṁ Namaḥ Śivāya, *que significa "reverencias a* Śiva, *la divinidad que mora en nuestro interior".*

Necesitamos llegar a comprender que quien repite Oṁ Namaḥ Śivāya *está repitiendo nuestro verdadero nombre.*

Aún al pensar: "Yo soy Śiva", existe la dualidad porque ahí están "Yo soy" y "Śiva". El mantra que se está repitiendo, quien repite el mantra y la deidad del mantra, todos deben convertirse en uno.

MAHĀMANDALESHWAR SWAMI NITYĀNANDA

Namasté. Con gran respeto y amor quisiera darles la bienvenida a todos al *satsaṅg* de este domingo. Nuestro tema este año ha sido el amor, la devoción. Alguien me pidió recientemente que hablara acerca del mantra y el poder de *Oṁ Namaḥ Śivāya*.

Se considera que *Oṁ* es el sonido primordial. Se dice que cuando tomas un caracol y lo acercas a tu oído, en un principio escuchas el sonido del mar. Y luego, a medida que evolucionas en tu sentido del oído, escuchas *Oṁ*.

Si nunca has hecho esto, te aconsejo que lo intentes. Por supuesto puede tomar un tiempo hasta que llegues a escuchar *Oṁ*. Estarás esperando que el caracol cambie. Pero el caracol no es lo que va a cambiar. Tu percepción, tu capacidad de escuchar, es lo que va a experimentar un cambio.

El mantra es un tema maravilloso y no sé si podamos hacerle justicia en estos cuantos minutos. Baba Muktānanda nos enseñó que el *japa* o repetición del mantra es una práctica importante. Yo diría que es primordial en todas las tradiciones. Japa es una práctica que se hace en la tradición de la India, en la tradición musulmana y también en la cristiana.

A menudo las personas piensan en *japa* como una forma de orar. La oración puede considerase una forma densa de *japa*. A medida que sigues incorporas el japa a tu vida, la práctica se vuelve más sutil.

Muchos de ustedes han escuchado hablar de los cuatro niveles del habla: en la lengua, la garganta, el corazón y el área del ombligo. La forma más burda de *japa* es la repetición con

la lengua. Al paso del tiempo, al volverte más sutil y sensible a tu propio ser, la repetición del mantra rinde sus frutos.

El significado más conocido de *namaḥ* es reverencia. Y śivāya, que se refiere a Śiva, se entiende como lo auspicioso. Así que podemos decir que *Oṁ Namaḥ Śivāya* significa: "Reverencias a aquél que es auspicioso".

A la mente se le enseña a tener pensamientos nobles y auspiciosos. En estos tiempos modernos le llamaríamos pensamientos positivos. De lo contrario, la tendencia de la mente normal que no se inclina hacia nada enaltecedor o espiritual es tener pensamientos negativos que no benefician a la persona que está teniendo esos pensamientos ni a nadie más.

Al volverte más sutil y sensible a tu propio ser, la repetición del mantra da sus frutos.

De todos los CDs y casettes que tenemos de Baba cantando el mantra *Oṁ Namaḥ Śivāya*, me gusta de manera particular uno del Mahāśivarātri en1977. No sé si yo estaba ahí entonces, pero lo escucho con mucha frecuencia. Tiene una magia que te transporta instantáneamente a un lugar, un mundo, que la mente solo puede imaginar.

Cuando la mente está agitada es como estar en el ciclo de centrifugar de una lavadora. Ya sé que nadie de nosotros puede meterse a una máquina que está girando pero podemos imaginar o ver una pieza de tela dentro cuando está en ciclo centrífugo. La mente con el mantra es como esa pieza de tela en el ciclo centrífugo. Si puedes sobrevivir a esa sacudida y salir de ahí, descubrirás que te sientes estable, cómodo y lleno de paz en tu interior.

Yo pienso que el canto, especialmente el mantra, es una forma de limpiar, de purificarse uno mismo. En el exterior usas shampoo, jabón y perfume. Pero, ¿cómo te limpias, purificas y te vuelves fragante en el interior? La única manera es permitir que la mente se sumerja en el mantra.

Baba hablaba acerca de volvernos puros, de limpiarnos. Decía que mediante la práctica espiritual, estar en buena compañía y nutrirnos de alimentos puros, logramos la purificación.

Pueden necesitarse 125 mil repeticiones o un millón, pero al final el *japa* llega a la región del ombligo. Entonces uno ya no lo está repitiendo. Uno empieza a escuchar que simplemente sucede.

Mucha gente me dice: "Yo ya no repito el mantra. El mantra sucede". Tan solo con mirar a esas personas uno sabe si el *japa* está sucediendo por sí mismo o si ellos aun siguen repitiéndolo.

Baba contaba la historia de un discípulo que va a ver al Guru y le pide: "Quiero la sabiduría".

El Guru responde: *"Tat tvam asi.* Tú eres Eso".

Él dice: "¿Eso es todo?"

El Guru contesta: "Así es".

El discípulo piensa: "Eso es demasiado simple". Así que va a otro *āshram* que está en la misma cuadra.

El Guru de ahí es un poco más conocedor de la naturaleza humana y le pregunta al discípulo: "¿Dónde has estado? ¿A quiénes has conocido?"

Le responde: "Acabo de estar con ese otro Guru. Lo que me dijo es demasiado simple".

Este Guru le dice: "Bien, aquí tendrás que trabajar para mi durante doce años".

Entonces el Guru llama a su administrador. El Guru y el administrador saben cómo manejar esta situación, así que el Guru le cuenta: "Este muchacho quiere sabiduría pero ya le

dije que primero tiene que trabajar aquí durante doce años. ¿Qué puede hacer?"

En tiempos de Baba Muktānanda, la mejor *sevā,* o servicio, era trabajar en el establo, recogiendo estiércol de vaca. Así que el administrador dice: "Ahora mismo, todas las sevās están ocupadas. La única disponible es recoger estiércol de vaca en el establo".

El Guru le pregunta al visitante: "Y bien, ¿estás dispuesto a hacer eso?"

Él responde: "A cambio de conocimiento, estoy dispuesto a cualquier cosa".

Así pues, pasa doce años trabajando en el establo, recogiendo el estiércol de las vacas. Cuenta los días, las horas y el tiempo. Cuando pasan los doce años va a ver al Guru y le dice: "He trabajado aquí doce años. Ahora dame el conocimiento".

***"Tat tvam asi.* Tú eres Eso".**

El Guru le dice: *"Tat tvam asi.* Tú eres Eso".

Él responde: "Espera un momento. El otro Guru me dio esto gratis y ¿tú me hiciste trabajar doce años recogiendo estiércol de vaca?"

Y el Guru contesta: "La Verdad no ha cambiado en doce años. La Verdad fue, es, y será siempre la misma".

Cuando pensamos en ello, nos damos cuenta de que es algo muy sencillo.

En el arroyo hay un Śiva *liṅgam*. Cuando vas y te sientas ahí en un día cálido, vives una experiencia sencilla. Estás ahí. Están el arroyo y los árboles. No hay nada especial. Es lo que es.

El mantra también es algo sencillo. "Ofrezco reverencias a lo que es auspicioso". Y tú piensas: "¿Eso es todo? Debe haber un significado más importante". Pero ¿qué significado

puede haber más grande que tener siempre pensamientos auspiciosos, enaltecedores, nobles y que la mente siempre sea humilde y ofrezca reverencias?

Cuando lo piensas bien, ¿qué tan a menudo eres realmente humilde? ¿Qué tan a menudo ofreces reverencias de manera real y verdadera? Requiere mucho esfuerzo unir las manos y decir: *"Namasté"*.

Hace un mes, el río Wallkill estaba seco. Podías ver las rocas porque no había llovido. Luego llovió y el río se llenó. De la misma manera, tenemos que hacer que llueva en nuestro interior constantemente para que nuestro recipiente esté lleno, para que alguien pueda tomar de ahí y tengamos algo qué dar.

Las sílabas del mantra que repites te redimen. Te liberan, antes que nada, de tu propio proceso mental. Cuando el Guru te da un mantra, es para reemplazar con un solo pensamiento los otros que tienes.

Cuando suceden cosas en la vida, tenemos nuestro propio repertorio de palabras para expresar frustración y generalmente no son palabras enaltecedoras. Junto con ellas, la mayoría de las personas generalmente dicen: "perdón". La frustración se ha expresado mediante una palabra que saben que no es correcta y se dan cuenta. "Ahora ya no luzco tan glamoroso frente a esta persona porque usé un término inapropiado". Si hubieran usado una palabra auspiciosa, no tendrían que pedir perdón. Así que la práctica que el Guru nos anima a hacer es usar palabras auspiciosas, aun en los momentos más frustrantes.

Cuando el Guru te da un mantra, es para reemplazar con un solo pensamiento los otros que tienes.

La manera más fácil de explicar esto es con una historia acerca del rey Akbar y su ministro Birbal. Un hombre llega a la corte y dice: "Puedo hablar en veinte idiomas y nunca van a poder saber de dónde soy".

El rey Akbar se queda un tanto perplejo. Es un reto. Él es el emperador de Delhi, así que ¿cómo podría no saber de dónde viene esa persona?

Birbal le dice al visitante. "Usted es un gran hombre. Tiene que aceptar nuestra hospitalidad y quedarse esta noche con nosotros".

Cuando el hombre está profundamente dormido, Birbal llega con una jarra de agua helada y se la vacía sobre la cara.

Cuando el hombre siente el agua, grita en su idioma nativo. Por supuesto, todo esto sucede en secreto, y el hombre no se da cuenta de que se trata de Birbal.

A la mañana siguiente, cuando se reúne la corte, Birbal le dice: "Usted viene de este estado, de este lugar en particular y habla este idioma".

El hombre no da crédito. ¿Cómo lograron averiguarlo?

Los sabios nos dicen que nuestra verdadera naturaleza va con nosotros a dondequiera que vamos. Por eso es que Baba decía: "A donde quiera que vayas, tú eres quien va".

Tú puedes venir aquí o ir a cualquier otra parte, y actuar como un santo. Pero las situaciones que surgen en la vida revelan cuánto has repetido el mantra, cuánto has meditado y cuánto entendimiento ha pasado a formar parte de ti.

Jñāneśvar Mahārāj enseñaba: "Constantemente repite el nombre del Señor. No podemos calcular la cantidad de méritos que se ganan tan solo con cantar el nombre de Dios".

Baba le decía a la gente cuando cocinaban en su *āshram:* "Repitan el nombre, canten". Muchas cocinas modernas tienen una televisión para que quien cocina pueda verla mientras pone la comida en el horno de microondas. Pero Baba decía: "Pon vibraciones en la comida. No toques otra música, no hagas otras cosas".

El mantra empieza como un pensamiento dentro de ti. Y ese pensamiento se filtra a través de todo tu ser. Si alguna vez te han dado un masaje ayurvédico habrás visto que usan mucho aceite. Te preguntarás para qué tanto. Y te dirán que se necesita todo ese aceite para que pueda penetrar en todas las capas de la piel. De manera similar, la sutileza del mantra tiene que esparcirse a través de todo el cuerpo –a través de cada poro, a todas y cada una de las células.

Siempre recuerdo que Baba relataba haber conocido a un *sādhu* en Karnataka durante su época de viajero. Baba le pidió al *sādhu:* "Por favor hábleme acerca del poder del mantra".

El *sādhu* tenía sus zapatos cerca y le dijo a Baba: "Toma ese zapato y acércalo a tu oído".

Cuando Baba lo hizo, el *sādhu* le preguntó: "¿Qué oyes?"

Baba respondió: "*Oṁ Namaḥ Śivāya*."

El sadhu dijo: "Ya puedes soltar el zapato. Has experimentado el poder del mantra".

Los objetos que posees son inertes pero deben llenarse con ese sonido. Cuando alguien recoja un objeto tuyo, no debe apestar, sino que debe tener la fragancia del mantra.

En el lugar donde Baba está enterrado había sido su cuarto de meditar y en algún momento también fue su dormitorio. Después de que él se mudó a un departamento más grande, esa habitación permaneció cerrada con llave durante doce años. Ocasionalmente, cuando sentía que alguien necesitaba una buena sacudida, nos decía: "Lleven a esta persona a ese cuarto".

Las situaciones que surgen en la vida revelan cuánto has repetido el mantra.

La persona no había recibido instrucciones ni información. No sabía nada acerca del lugar dónde lo estaban mandando. Ahí había un cojín y dejábamos a la persona allí.

A veces, una hora o dos después, o tres, Baba decía: "Vayan a traerlo".

Entonces íbamos y tenían que pasar algunos momentos para que el individuo regresara y poder decirle: "Baba quiere verte". Porque esa persona seguía en otro mundo. Contaba: "Me senté ahí y las paredes empezaron a repetir el mantra".

La gente canta durante un tiempo breve y piensa: "Bien, ya terminé". Pero un sabio se sienta por lo que nos parece un largo tiempo y se sumerge en la práctica del mantra. El cuarto puede ser de ladrillo o de tabla-roca, no importa. Esas paredes se impregnan de japa.

A menudo Baba decía que cuando te acuestas durante 15 minutos después de tu meditación de la mañana, el descanso de esos quince minutos es mejor que seis horas de dormir. A mí me consta que así es. Especialmente durante sus últimos años, Baba lo convirtió en una práctica. Cuando terminaba con sus otras prácticas en la mañana, mandaba a todos fuera y dedicaba quince minutos tan solo a reposar. Era una manera de permitir que esa energía impregnara todo su cuerpo, para recomponerse y decir: "Bien, ya estoy listo para lo que traiga el día".

Jñāneśvar, el santo poeta, se pregunta: "¿Quién puede describir la fortuna incomparable de la persona cuya lengua está dedicada al nombre del Señor, que es la esencia de todas las escrituras?"

Imagina que cuando despiertes en la mañana después de un buen sueño, tu mente no esté pensando "jugo de naranja" o "café". No esté pensando en un cigarrillo, cigarro o lo que sea. En vez, la mente está pensando, "quiero cantar, repetir el nombre".

Una forma fácil en nuestros días es poner la alarma en tu teléfono inteligente, iPod o cualquier otro dispositivo para que no suene bip, bip, bip, bip, bip, sino que reproduzca un canto que tú ames. Ya sea que lo quieras o no, el primer sonido que entra por los oídos es un canto. De esta manera, automáticamente, la mente piensa en el poder del mantra.

Nuestro padre nos despertaba cuando éramos niños tocando la *Guru Gītā* de Baba. Casi todos los días teníamos que levantarnos y prepararnos para ir a la escuela. Pero ocasionalmente estábamos en casa durante el fin de semana y yo pensaba: "Bien, hoy puedo dormir otro rato". Pero entonces oía la Guru Gita sonando. La grabadora estaba afuera de mi cuarto así que me levantaba a apagarla. Pero

estaba apagada. No la habían encendido. Con el paso del tiempo aprendí a reírme de esto.

La práctica de la repetición del mantra, como decía Baba, se convierte en una parte de ti, de manera que nadie tiene que recordarte que la hagas. Simplemente sucede. Ese es el lugar a donde queremos llegar –a donde, como dice Jñāneśvar— "la lengua está dedicada al nombre del Señor".

Jñāneśvar dice: "Rara es la persona que canta el nombre, el mantra, incesantemente".

Así que si creías: "Yo canto mucho", piénsalo otra vez. Él se refiere a cantar sin interrupciones. En el mundo de hoy eso son veinticuatro horas al día, siete días a la semana.

Rara es la persona que canta el nombre, el mantra, incesantemente.

Lo mejor para estos meses de invierno es encontrar algunos periodos de tiempo en que no haya televisión, Internet ni distracciones. Siéntate en tu sillón o lugar favorito, o frente a una chimenea, y permítete cantar el mantra.

No te levantes. Porque tan pronto como lo hagas se pierde el flujo. De tus necesidades corporales, encárgate de esas antes. Dedica un mínimo de treinta minutos si tiendes a ser inquieto. O si te consideras un buscador espiritual maduro y serio, entonces dos horas parecerán nada. Adopta la práctica de no mirar el reloj porque de lo contrario pensarás: "Bien, ya pasó una hora y cincuenta y cinco minutos", y el último minuto se te hará eterno, como una hora.

Puedes decir: "No tengo tiempo. No puedo hacerlo. No es posible".

Parecerá que nunca es posible, pero tienes que hacerlo posible. Tienes que pensar: "¿A qué estoy dispuesto a renunciar? ¿Qué estoy dispuesto a soltar? ¿Qué tiene que pasar para que finalmente tenga el poder de afirmar: 'No pasa nada si no hago esto'?" Tú tienes que tomar esa decisión.

Yo espero, y mi oración es que intentes esto durante los próximos meses, mientras el clima está frío afuera y no tienes prisa por salir a la nieve, excepto para ir a trabajar y regresar a casa. Oscurece temprano. Así que en vez de deprimirte y todas las cosas que suceden cuando el sol se pone temprano, piensa: "Tengo un proyecto. Quiero estar quieto. Quiero volverme estable. No quiero ansiar nada. No quiero lamentar nada. No quiero odiar. No quiero correr detrás de ningún placer. En lugar de eso, quiero sentirme tranquilo en mi interior".

Ofrece reverencias. Ten pensamientos auspiciosos. Es mucho pedir. Es mucho qué hacer durante los próximos seis meses. Pero pasan rápido. Antes de que te des cuenta, aquí estará la primavera.

Mīrābāī era una reina en el estado de Rajasthan, en el noroeste de la India, y ella despertó al amor de Kṛṣṇa. Iba al templo, y trataba con la gente local, inmersa en su canto, en su devoción, en su amor.

Ella le habla a su propia mente y le dice: "Bebe el néctar del nombre de Dios. Abandona la mala compañía. Permanece en buena compañía. Escucha las glorias de Dios. Deja que la mente se libere del deseo, de la arrogancia, de la avaricia, del apego. Deja que todas estas cosas se vayan. Mīrābai dice: "Permite que la mente se llene con la esencia del Señor".

Permitamos entonces todos, durante estos próximos meses, que nuestra mente y nuestros sentidos, y nuestro Ser entero, se colme con ese amor.

GLOSSARY

Akbar
[1542-1605] emperador mogúl de India

Birbal
primer ministro del rey Akbar

Guru Gītā
comentario acerca del Guru

japa
repetición de un mantra

Jñāneśvar Mahārāj
[siglo 13 d.C] poeta santo de la región del Maharashtra

Kṛṣṇa
Deidad hindú, guru de Arjuna en la *Bhagavad Gītā*

liṇgam
forma que representa a Śiva

Mahāśivarātri
la noche Śiva, en la luna nueva que cae en febrero o marzo

mantra
palabras o sílabas secretas, literalmente "lo que protege la mente"

Mīrābāī
[1498-1547] poeta santa y reina

namasté
Ofrezco mis reverencias a la divinidad que está dentro de ti

Oṁ
el sonido primordial

Oṁ Namaḥ Śivāya
mantra; literalmente, "Me inclino ante lo divino, lo auspicioso"

sādhu
un renunciante

satsaṅg
en la compañía de la Verdad

sevā
servicio desinteresado al Guru

Śiva
deidad hindú, el guru primordial