ESTA PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE SHANTI MANDIR ES UNA OFRENDA PARA TODOS

Siddha/Marg





© Shanti Mandir Ejemplar 25 Enero 2016

ध्यान

A través de dhyāna, la meditación, te permites volverte más sutil. A medida que la energía de kuṇḍalinī se mueve a través de ti, te deshaces de lo que no necesitas.

Entonces, la meditación no ocurre solo en un momento dado; ocurre constantemente. A medida que realizas tus acciones diarias, te recargas.

Este es un yoga muy elevado. Una vez que te atrapa, nunca te deja ir. Incluso si te olvidas de la gracia, la gracia nunca se olvida de ti. Siempre estará siguiéndote.

MAHĀMANDALESHWAR SWAMI NITYĀNANDA

El propósito de Siddha Marg es comunicar las enseñanzas de Mahāmandaleshwar Swami Nityānanda quien comparte con nosotros el conocimiento y las prácticas del sanātan dharma (ley universal). Una de las maneras en las que Gurudev comparte el conocimiento es respondiendo las preguntas de los buscadores. Este ejemplar contiene preguntas y respuestas seleccionadas de satsang de las últimas dos décadas.

Mantente enfocado

PREGUNTA:

Para una persona deseosa de alcanzar el bien supremo, ¿Cuál sería el uso más eficiente de su tiempo cerca del Guru?

GURUDEV:

Tengo que pensarlo. Para mencionar una sola cosa, estar enfocado en por qué has venido a estar con el Guru; y construir sobre eso.

Cuando tienes muchos amigos y estás con la gente que conoces, a veces la mente se distrae con lo que los demás sugieren que deberías hacer con tu tiempo.

Debes mirar en tu interior. Escuchar lo que está ocurriendo en el satsang y luego reflexionar, "¿Qué es lo que quiero hacer para obtener el máximo beneficio de mi tiempo en satsang?".

Baba diría que la mente tiene que tener claridad acerca del por qué está aquí. Y yo creo que, a través de esa claridad y enfoque es como obtenemos lo que queremos obtener.

PREGUNTA:

Mis adicciones son razonablemente benignas, pero el chai es una de ellas. Sé que necesitamos regresar al Ser, pero los objetos son muy seductores. Esta es la etapa en la que estoy atascado.

Mantente enfocado (continúa)

GURUDEV:

Es por eso que no te enviamos por aquella taza de chai. Hay muchos obstáculos entre aquí y el chai.

Creo que para todos es cierto que, en tanto no llegues al Ser, te encuentras con todos estos obstáculos.

Es como conducir por la autopista. Cada pocas millas hay una salida. Si un buscador no toma consciencia, tomará todas las salidas a lo largo del camino. Nunca logrará llegar desde Adelaide hasta Melbourne. Eso es lo que sucede en la vida también.

A veces escucho, "Fulano y mengano no han venido por aquí desde hace un tiempo".

Más tarde le preguntas a esa persona, "¿Dónde has estado?".

"Estaba ocupado con la vida".

Todos y cada uno de los individuos son atraídos por los objetos de su placer.

En el *Kaṭha Upaniṣad*, el Señor Yama le dice a Nāchiketa. "Frente a cada individuo hay dos opciones: una que es agradable, y otra, que otorga el bien supremo".

Lo que es agradable está determinado por el individuo. Tan pronto como el chai pasa por tu lengua, dices, "¡Ahh!" Pero una vez que refinas tu lengua, no todos los chais son "ahh". Algunos chais son "pffff". Tu lengua se ha refinado y comprende la diferencia entre una buena taza de chai y una taza de chai amargo, y todo lo que hay entremedio.

Me parece que la mayoría de las personas no han refinado su sentido del gusto, su sentido del olfato, su sentido de la vista, ni su sentido del oído. Creo que, como buscador, incluso si aún no te has liberado del objeto, al menos puedes refinar tus sentidos para saber qué objetos son mejores.

Por ejemplo, el chai de ésta mañana no estaba tan agradable para mí; entonces, tomé solo un poquito. Normalmente tomo una taza y media, pero tomé solo media taza.

Ahora la pregunta es, ¿fue la leche?, ¿Fueron las hojas de té? Si lo cueces demasiado, se vuelve amargo. Hay muchos factores que una lengua refinada considera a la hora de determinar lo que es agradable.

En la sociedad actual, queremos atajos. Nuestras madres y abuelas preparaban *chutney* sobre una piedra. Si tomas ese chutney hecho en una piedra y tomas el chutney hecho en un horno de microondas, no se comparan. Pero si sólo has probado el chutney de microondas, y nunca has probado el chutney a la piedra, no sabrás la diferencia.

Anoche tuvimos toda una bandeja de postres. Alguien que estaba revisándolas dijo, "ese no me atrae. Y aquel tampoco me atrae". Así que sólo tomó uno.

Le pregunté, "¿Por qué no tomaste ese?"

Él dijo, "Tan solo con mirarlo, supe que no lo quería".

Le dije, "Eso es maravilloso. Al menos en tu mente, ya tienes claro lo que es agradable".

De otra manera es como una historia que Baba solía contar. El Mulá Nasrudín llega a Nueva Delhi desde Turquía, y compra un kilo de cosas rojas que se veían muy bien. Se sienta junto a un árbol a comerlas. Después de haber comido un par de ellas encuentra que son muy picantes. Pero él continua comiendo.

Una persona pasa y lo ve con ese kilo de cosas y dice: "Esos son chiles. Se ponen unos cuantos en las verduras o en el

"Frente a cada individuo hay dos opciones: una que es agradable, y otra, que otorga el bien supremo".

Mantente enfocado (continúa)

cocido, el dal o lo que sea que estés cocinando. No se los come solos".

Nasrudín dice, "me doy cuenta de que esto no es algo que deba comerse solo, pero como pagué por ello, ¡pues ahora me los como!"

Baba se reía y decía, "Esto es algo que todos hacemos".

Has adquirido un objeto, y ahora ese objeto ya no te da placer. Sólo te está quemando la boca. Te lloran los ojos. Tu nariz está moqueando. Sientes un ardor terrible. Pero como ya lo has adquirido, te vas a asegurar de obtener placer de ello.

La persona sabia se da cuenta, "No me está dando el placer que imaginé que me daría".

El discernimiento consiste en dejar ir algo cuando te estás dando cuenta que no te está dando placer. Y si tu mente es atraída otra vez por ese objeto, recuérdate el momento en que tuviste aquella comprensión. Repite en tu mente esa experiencia y recuérdala constantemente.

De esta manera, aprendes que es solo un juego que juegas con tu propia mente. Con nadie más.

A veces cuando vamos de compras y no compramos nada digo, "¡Vaya!, hemos vuelto a casa ricos".

Alguien pregunta, "; Por qué?"

Digo, "Porque no hemos gastado ningún dinero".

Disfruto de los placeres sensoriales. Los sabios no nos dicen que no sintamos placer. Nos dicen: disfruta, pero no te apegues al placer.

Por ejemplo, yo le digo a la gente que se sienta libre de tomar una taza de chai en la mañana. O de tomar jugo de naranja, o lo que quieran. Tómenlo como y cuando les apetezca. No debería ser que tan pronto como saltas de la cama, tu mente piense, "¡Necesito chai o me dará dolor de cabeza!" O "¡Dame un cigarrillo o no podré ir al baño!" O "Necesito café, de lo contrario..." Si es así, entonces ya no estás disfrutando del placer, sino que éste es el que te está disfrutando a ti.

PREGUNTA:

He oído que debo enfocarme. ¿En que se supone me debo enfocar?

GURUDEV:

Ayer me contaron que hubo un juego de soccer entre México y Brasil y la persona preguntó, ";adivina quién ganó?" La respuesta fue: Brasil.

Ahora pueden preguntar por qué un equipo gana y el otro pierde.

Cada jugador tiene que hacer una cosa: estar enfocado en el balón. No puede escuchar los aplausos de las multitudes. No puede perderse en nada más. Debe pensar en una sola cosa: el balón. En el momento en que piensa en otra cosa, incluso si el balón viene directo hacia él, no lo verá porque su enfoque no está allí.

La primera práctica que enseñamos aquí es sentarse. Si uno no puede siquiera sentarse, ¿Cómo puede enfocarse?

Cuando te sientas a meditar, retraes todos tus sentidos. Esto es pratyāhāra. En lugar ir tras de todos los pensamientos que están corriendo hacia afuera, traes tu enfoque hacia el interior. Lleva tiempo aprender esto.

En lugar de seguir todos

los pensamientos que

están corriendo hacia

afuera, trae tu enfoque

hacia el interior.

La centésima oveja

PREGUNTA:

Nos encanta la pintura, y somos escrupulosos al hacer nuestro trabajo. Pero no importa cuán duro trabajemos, cada vez es más y más difícil conseguir trabajo. ¿Podrías por favor decirme qué estamos haciendo mal?

GURUDEV:

A veces pareciera como si el destino no nos favoreciera. Muchas personas se inquietan por esto.

Ayer me dijo alguien, "A veces pienso que me gustaría sentarme en un solo lugar a estudiar y leer, y no ir a ninguna parte".

Dije, "Sí, el mundo puede ser bastante egoísta".

Cada uno quiere lo mejor para sí, pero también lo más barato. No puedes tener ambas cosas. No puedes tener lo mejor y lo más barato. Cuando tienes lo mejor, tiene valor. Cuando tienes lo más barato, es lo que es.

En nuestros tiempos, hoy día, encuentro que gente buena no siempre resulta agradable ni es bienvenida. Mucha gente no sabe lo que es bueno. Solo quieren ir a donde van las masas.

A menudo, cuando recorro aeropuertos, veo dos pares de escaleras mecánicas. Un gran grupo de personas va a usar unas y las otras están vacías. Se suben dos o tres personas tal vez. Todo el mundo lo ve, pero piensan que, como la multitud va hacia la otra escalera mecánica, ésa debe ser a

donde deben ir. Lo mismo pasa con los funcionarios de inmigración y en el mostrador de control.

Yo hago lo contrario. Me fijo para ver donde está vacío, a donde nadie está yendo. Por supuesto, primero leo el cartel para asegurarme de que es el lugar correcto.

Diría que es una mentalidad de oveja. Una oveja va en aquella dirección, dos ovejas van en aquella dirección, cinco ovejas van en aquella dirección, entonces la centésima oveja también va en aquella dirección. Solo una única oveja se arriesga a ir hacia el otro lado y sigue andando, sola, y se pregunta por qué nadie va con ella.

Mi creencia es que constantemente tenemos que hacer el esfuerzo para crear lo mejor. Al menos algunas personas en la multitud apreciarán y valorarán lo que es bueno.

Por ejemplo, puedes preparar porotos / frijoles de dos maneras. Puedes remojar los porotos secos durante veinticuatro o treinta y seis horas y luego cocinarlos. Yo le digo a nuestro cocinero que cambie el agua cada seis horas debido a que el oxígeno se agota. O puedes comprar una lata de porotos, echarlos en el microondas, y están listos. Quizás pones la sal y la pimienta en la mesa y dices: "Agréguenle a su gusto." Alguien que no conoce la diferencia va a pensar, "¡Vaya!"

Así que creo que, solo sigan haciendo un buen trabajo. A su tiempo, su trabajo dará frutos.

Cuando te vayas a dormir cada noche, dile a Dios: "Estoy haciendo mi mejor esfuerzo":

La centésima oveja (continúa)

Cuando te vayas a dormir cada noche, dile a Dios: "Estoy haciendo mi mejor esfuerzo." Piensa para ti: "Sé que he sido bueno." Lo más importante es que tengas un buen descanso por la noche, sin ningún tipo de preocupaciones acerca de qué podrías haber hecho mal. Creo que vale mucho la pena.

PREGUNTA:

¿Cree usted que la religión cristiana, o la islámica, podrán llegar a superar el nivel de intolerancia que tienen hoy hacia aquellos que son diferentes?

GURUDEV:

No creo que la animosidad tenga tanto que ver con la religión como tiene que ver con las personas.

Las personas que realmente practican las enseñanzas que les han sido dadas no tienen nada por lo cual pelear. Y sin embargo, las personas pelean en nombre de la religión. Esto siempre ha sido así.

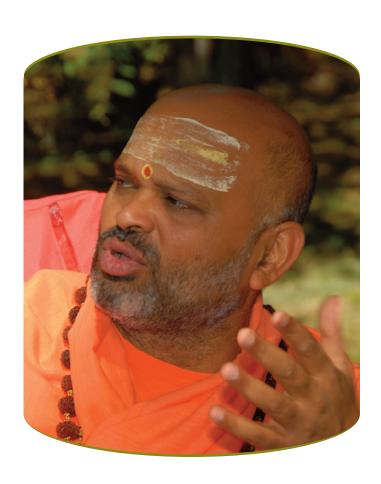
Yo estaba en un pequeño pueblo en la India hace unos cinco años. Después de haber terminado nuestro satsang, me dijeron: "Si nos vamos ahora, llegaremos a tiempo para el āratī de la noche".

Cuando llegamos, me detuve en un lugar elevado desde donde se ven el templo y el patio. Vi que muchas personas se habían reunido para el āratī. Los que vestían ropa limpia estaban cerca de donde el sacerdote estaba oficiando el servicio. Otros estaban de pie fuera del templo. Y algunos estaban sentados bajo el árbol en el patio. Así que muchas personas de la aldea habían venido sólo para esos pocos momentos. Todos se habían reunido en nombre de Dios.

Mientras estaba allí, me di cuenta de que este tipo de lugares fueron creados para reunir a la gente.

Si estudias las enseñanzas de las diferentes religiones, encontrarás que todas las enseñanzas son básicamente las mismas. Ninguna religión enseña a la gente a pelear. Nos enseñan a estar en paz los unos con los otros.

Ninguna religión enseña a la gente a pelear. Nos enseñan a estar en paz los unos con los otros.



Libertad interior

PREGUNTA:

Para mí, la libertad ha sido expresarme, ser la persona que quiero ser, ir a donde quiero ir, hacer las cosas que quiero hacer. Me gustaría saber cuál es tu experiencia de la libertad.

GURUDEV:

Creo que es el ser enteramente libres de nuestro proceso de pensamiento y dejar de darle atención a la mente es el primer paso hacia la libertad interior. Que no nos eche a andar una taza de café, ni nos anime un objeto, un deseo, ni una necesidad, es una gran libertad.

A menudo utilizo el ejemplo de las personas que fuman. Pueden comenzar por tomar conciencia, "No estoy disfrutando de fumar; el fumar me está disfrutando a mí".

El yoga nos enseña a no ser un esclavo de la mente. En vez de eso, que la mente sea tu esclava.

A menudo en la vida actuamos como si, como dicen, el pasto fuese más verde del otro lado. Pensamos, "Si tan sólo eso estuviese en mi vida", o, "si tan solo...", lo que sea que nos imaginamos que queremos. La mayor parte de la vida se gasta en esa búsqueda, y nunca disfrutamos de lo que está justo frente a nosotros. La mente siempre está buscando del otro lado del cerco.

El yoga enseña acerca de la libertad interior. Te das cuenta de que debes liberarte de los grilletes, paredes y vallas que has construido en tu interior.

Mencionaste la libertad para expresarte. La *Bhagavad Gītā* dice, "El habla tiene que ser veraz, beneficiosa y agradable".

Eso significa que cuando cada uno de nosotros habla, tiene que ser la verdad. Esto no significa que no te importe cómo se sienta la otra persona, porque, después de todo, estás diciendo la verdad. Krishna dice: "Así no. Tiene que ser beneficioso". Cuando la persona escuche lo que sea que estés diciendo, que es verdad, él o ella no deben sentirse perturbados. Deben sentir que, "Lo que escuché me beneficiará".

También debe ser agradable al oído. Debe hacer que esa persona sonría, y piense, "Ah, sí, eso es correcto".

A menudo, las personas que siguen el llamado camino de la justa verdad piensan que no importa lo que la otra persona sienta o piense, o cómo reaccione. Ellos se dicen: "Yo soy libre de expresarme, así que le voy a decir la verdad". Eso no es realmente la libertad. Sólo están pasando su dolor o su sufrimiento o su tortura a la otra persona.

Cualquier palabra que digas, incluso en nombre de la libertad, tienes que observar a la otra persona y asegurarte de que a ese individuo le resulta beneficioso, enaltecedor y agradable.

Esto se aplica no sólo al habla, sino también a las actividades que realizas.

Cuando vas a ver a cualquier gran sabio y te sientas en su presencia, tienes su *dárshan* y escuchas sus conocimientos,

El yoga nos enseña a no ser un esclavo de la mente. En vez de eso, que la mente sea tu esclava.

Libertad interior (continúa)

te preguntarás, "¿Qué es lo que experimento? ¿Qué es lo que siento?". Si te das cuenta, te sientes elevado en esa presencia. En su estado de libertad, el sabio es consciente de que cada individuo debe ser enaltecido, debe sentirse bien.

Así pues, creo que todos nosotros, al mismo tiempo que perseguimos nuestra experiencia de la libertad, debemos asegurarnos de que quienes nos rodean sean enaltecidos también. Habiendo dicho esto, les diré que no es fácil. Pero es posible.

PREGUNTA:

En estos días, el tiempo se está acelerando. Somos esclavos del tiempo. Tengo curiosidad de saber cómo podemos llegar a ser libres del tiempo y los horarios y las cosas que nos aprisionan.

GURUDEV:

Creo que el tiempo ha sido siempre el mismo, entonces y ahora. Nosotros simplemente lo tratamos de manera diferente.

Por ejemplo, antes, si alguien vivía en Mount Barker, la persona estaba feliz de vivir en esa pequeña ciudad. Hoy en día, si nos encontramos con alguien que tiene setenta años y que siempre vivió en Mount Barker, decimos: "En toda su vida, esa persona sólo vivió allí, y él sólo conoce esto". Suponemos que la persona no ha disfrutado la vida. Pero si le preguntas a ese individuo, él dirá que está totalmente feliz de haber vivido en Mount Barker toda su vida y no tener que preocuparse acerca de lo que está sucediendo en Adelaide.

Algunas personas se preocupan por el mundo entero, desde el momento en que se despiertan hasta el momento de irse a dormir. Y también durante todo el tiempo que están durmiendo. Por lo tanto, no encuentran tiempo para ayudar a cuidar el mundo. Sus *vrittis*, o modificaciones del pensamiento, no son sólo acerca de sí mismos y lo que está inmediatamente alrededor de ellos, sino de todo el mundo. Por eso sienten que no tienen tiempo.

Incluso si estas personas quieren sentarse y estar tranquilas en su patio delantero o frente a su chimenea, no pueden. Porque el vritti en ellos es "¡Tengo tanto qué hacer!"

Si esto te sucede, hazte nuevamente la pregunta: "¿Quién dice, 'Tengo tanto qué hacer'?".

Tú creas tu propio horario. Tu calendario te recuerda que tienes mucho que hacer. Así que puedes decidir con qué quieres llenar tu calendario.

A algunas personas les encanta llenar sus espacios de tiempo hasta el último minuto. No se permiten ni siquiera un poco de libertad dentro de su horario.

Por ejemplo, vamos a pasar una semana en Ganéshpuri a finales de este mes, la primera semana de octubre. Cuando el viaje comenzó a cristalizarse, la pregunta de todo el mundo era "¿Qué vamos a hacer en la semana?"

Dije, "¡Nada!"

Ellos respondieron: "No, necesitamos un plan. Si voy, tengo que saber qué voy a estar haciendo".

Yo dije: "Bueno, vas al templo a las 4 a.m., que es cuando se abre. Tienes las oraciones de la mañana, que son hasta las 6 o 6:30. Tal vez cantaremos la *Guru Gītā*, así que eso es 7:30. Desayuna. Da un pequeño paseo por la ciudad. Visita a alguien que conozcas. Echa un vistazo a los diferentes lugares donde vivió Bhagavān. Regresa al templo a las

Todos nosotros, al mismo tiempo que perseguimos nuestra experiencia de la libertad, debemos asegurarnos de que quienes nos rodean sean enaltecidos también.

Siddha Marg, January 2016, Page 8

Libertad interior (continúa)

11 de la mañana a cantar y asistir al āratī del mediodía. Almuerza. Toma una pequeña siesta porque has estado despierto desde las 3 a.m. Bebe un poco de chai. Da una caminata. Vuelve al templo a las 7 p.m. y asiste al āratī de la tarde. Cena. Recorre la aldea. Ve al āratī de las 9:30 p.m. Para entonces estarás listo para ir a dormir a las 10 en punto". Le dije: "Es un día completo".

Algunas personas todavía querían saber, "¿Vamos a hacer algo más? ¿Qué sucederá entre el desayuno y el canto de las once?".

Algunas personas van de vacaciones por una semana. Todo el tiempo que están de vacaciones, sienten que tienen que mantenerse ocupados. Al igual que Nasrudín y sus chiles, quieren comerse su dinero. Cuando regresan de sus vacaciones, necesitan descansar en casa porque están cansados de sus vacaciones.

Esto es lo que la mente humana se hace a sí misma. Tenemos que recordarnos constantemente, "¡Relájate!"

Comparto una historia. Un sādhu se sienta en la galería de un templo. Se sienta allí durante un mes. El administrador del templo lo ve allí todos los días, así que un día se le acerca y le pregunta: "¿Qué haces mientras estás sentado aquí?"

El sādhu dice: "Siéntate. Te lo diré".

Pasan tres o cuatro minutos. El administrador le reclama: "Dime, pues".

El sādhu dice, "Quédate sentado. Te lo diré".

Después de un par de minutos, el administrador dice:

"Mira, si no vas a decirme, yo me tengo que ir."

El sādhu dice: "He estado sentado aquí durante más de un mes. Me siento aquí todo el día. Y tú ni siquiera puedes sentarte por cinco minutos".

Espero que entiendan lo que quiero decir. ¿Qué hace el sādhu? Se sienta.

Baba dijo: "¿Crees que es una broma contemplar a Dios, o la Verdad, o repetir el mantra durante todo el día? ¿Crees que es fácil sentarse, mantener tu mente enfocada, mantener tu mente consciente?".

Puedes pensar que solo deseas sentarte, pero no siempre es tan fácil. A medida que vives la vida, es posible que quieras apartar tiempo en tu horario, para sentarte. Por supuesto, luego te preguntarás: "¿Qué voy a hacer cuando me siente? ¿Voy a tomar una taza de chai con mi amigo? ¿Voy a pensar en lo que he aprendido en clase?".

La contemplación tiene lugar constantemente. Pero a veces sucede a un nivel más profundo. Así que, simplemente sentarte, te permite preguntarte y volverte consciente.

Cuando estás sentado solo, no tienes música, ni televisión, ni teléfono. Te sientas al menos de treinta a sesenta minutos. Permanece en silencio. Escucha el viento, la lluvia. Mira las nubes, el sol. Ve cómo se siente. Pregúntate: "¿Estoy contento conmigo mismo? ¿Me siento bien conmigo mismo?".

Dondequiera que vayas, ten en cuenta el efecto que tienes en los demás también. La *Bhagavad Gītā* dice: "No debo sentirme perturbado, ni debo perturbar a los demás". Todo esto, en mi opinión, se trata de la libertad, de cómo queremos vivir.

La Bhagavad Gītā dice: "No debo sentirme perturbado, ni debo perturbar a los demás".

GLOSARIO

āratī

ondeo de luces para adorar una deidad

Bhagavad Gītā escritura Hindú

darśan

visión de lo divino, experimentada en la presencia de un ser santo

> Guru Gītā comentario sobre el Guru

Katha Upaniṣad

escritura de origen Hindú

Kṛṣṇa

deidad Hindú, Guru de Arjuna en la Bhagavad Gītā

Mulá Nasrudín

personaje popular Sufi

Nāciketa

niño héroe de la Kațha Upanișad

pratyāhāra retracción de los sentidos

sādhu

renunciante

satsang

en compañía de la Verdad

vrtti

modificaciones de la mente

Yama

dios de la muerte

