

Siddha Marg



शिवोऽहम्

Cuando la mente ha llegado a una experiencia profunda de Śivo'ham — “Yo soy Shiva”, es entonces que realmente has entendido lo que es la meditación.

En ese espacio no tienes que llegar a ser nada ni nadie. Es un espacio de alegría. Eres feliz siendo quien eres. No tienes que hacer nada para complacer a nadie ni para complacerte a ti mismo, sino que permaneces en calma y en el verdadero contentamiento.

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 transmite el conocimiento es respondiendo a las preguntas de los buscadores. Esta edición incluye preguntas y respuestas seleccionadas de satsaṅgs celebrados en las últimas dos décadas.

Todos somos luz

PREGUNTA:

Cuando medito veo una luz azul y luego desaparezco. No sé si han pasado cinco minutos o una hora, no hay conciencia. ¿Es ésta una forma inferior de *samādhi*? ¿Y cuál es el siguiente paso?

GURUDEV:

A menudo la gente ve luz azul en diferentes formas. Como dijo Baba, esa luz azul es la luz de la Conciencia. Él recomendó que lleguemos a un sitio en el que la luz azul se mantenga estable en tu experiencia.

PREGUNTA:

¿Que se mantenga incluso en mi estado de vigilia?

GURUDEV:

En los tres estados: vigilia, sueño y sueño profundo. Y, por supuesto, en el estado en el que experimentas el Ser.

La experiencia de Baba fue que todos somos luz. Por lo tanto, tenemos que ver esa luz.

En este momento nos experimentamos a nosotros mismos y a todo lo demás en su forma densa, física. No vemos la luz. De vez en cuando tenemos un atisbo de ella.

Todos somos luz (continúa)

Así que tenemos que trasladarnos a un lugar más profundo en el interior, donde siempre veamos la luz.

El otro día, durante la meditación, alguien se cayó de su silla. Todo el mundo se preocupó, pero ella estaba bien. Cuando la vi después, me dijo que nunca había estado tan relajada como cuando ocurrió su caída.

A través de la meditación, todos podemos llegar a ese sitio en nuestro interior. Estar relajados significa estar a gusto con nosotros. A pesar de que estamos conviviendo con nosotros mismos todo el tiempo, la mayoría no nos damos cuenta de que no estamos a gusto.

¿Cómo llega un 'yogui' a ese estado? Cuando vamos a un sitio de calma interior; creo que es porque nos hemos aceptado y hemos dejado de lado todos los juicios. La enseñanza de Baba de que todos somos luz no trata acerca de ir a un sitio vacío. Tenemos que ir a un sitio que podríamos llamar amor, o dicha.

A veces me pregunto si es necesario darle un nombre. Es sólo un lugar maravilloso en el que suceden estas

experiencias. En nuestro estado limitado queremos decir: “¿Es esto amor? ¿Es esto felicidad? ¿Es esto dicha? ¿Es aquí donde la mente se disuelve?”

Las escrituras dicen: “cuando la sal se mezcla con agua, ¿qué es sal y qué es agua? Se han convertido en uno”.

Así que también me convierto en eso, no importa lo que me pase. Lo que importa es que me haya disuelto.

En los tres estados: vigilia, sueño y sueño profundo. Y, por supuesto, en el estado en el que experimentas al Ser.

PREGUNTA:

¿Desaparecer por completo?

GURUDEV:

Esto es aterrador para algunas personas porque tienen sus identidades. Y en el sitio al que vas no hay identidad. Sólo hay un estado expandido de conciencia.



Todos nosotros somos luz. Por lo tanto, tenemos que ver esa luz.

El objetivo de la meditación

PREGUNTA:

Usted dice que llegamos a un lugar apacible. ¿Tiene esto algún sentido?

GURUDEV:

Mientras no hayas experimentado la quietud y la tranquilidad, te preguntarás cómo será eso.

Estar en calma no significa que el mundo se detiene. El mundo continúa. Pero la mente no está llena de tantos pensamientos.

Crecimos en el áshram y se nos enseñó una y otra vez a tener la menor cantidad posible de pensamientos. Ahora me doy cuenta de que mucha gente, en todo el mundo, tiene millones de pensamientos.

Yo viajo mucho y coloco mi cabeza en muchas almohadas en diferentes camas. Uno puede sentir que algunas almohadas tienen un montón de pensamientos. Cuando me doy cuenta de esto muevo la almohada. Y pienso: “¿Cómo puede este individuo vivir con tantos pensamientos?”

Antes de poder siquiera llegar a un sitio donde no haya pensamientos, debes reducir, reducir, reducir, reducir.

Ahora tienes pensamientos al azar, pensamientos sin propósito. Pregúntate, “¿Por qué tengo estos pensamientos?”

Realizas un proceso de eliminación. En primer lugar, eliminas todos los pensamientos erráticos. Descartas los pensamientos inútiles.

Un día llegas a un sitio donde hay muy pocos pensamientos. Y esos pocos pensamientos son pensamientos útiles. Son pensamientos enfocados. Como diría Baba, en lugar de ser el sirviente de tu mente, tu mente se convierte en tu sirviente.

Algunas personas tienen miedo de la tranquilidad. Dicen que demasiada tranquilidad no es buena. Puedes ver la propaganda de CDs para gente que vive en Manhattan y no se habitúan a estar en silencio todo el tiempo. Cuando van al campo, tienen que llevar un CD con el ruido de la ciudad para poder dormir en la noche.

Baba solía contar una historia acerca de un florista y un pescador que eran amigos. El florista invita al pescador a su casa para pasar el día. Pone flores hermosas y fragantes para deleite del pescador.

El pescador llega pero no está a gusto. Se acuesta, pero no puede dormir. Le empieza a doler la cabeza. Así que busca al florista y le dice: “Sabes mi amigo, tú pusiste estas flores hermosas, pero me están dando dolor de cabeza”.

En la India, los pescadores llevan una cesta cubierta con un saco de yute que tiene un fuerte olor a pescado. El florista se da cuenta de que su amigo está habituado a ese olor. Así que le trae su canasta y dice: “Toma, duerme con esto a tu lado”.

El pescador respira profundo, complacido, y dice: “¡Bien!” Y se duerme.

Un día llegas a un sitio donde hay muy pocos pensamientos. Y esos pocos pensamientos son pensamientos útiles. Son pensamientos enfocados.

El objetivo de la meditación (continúa)

Por lo tanto, Baba decía: “Todos nos acostumbramos a nuestra fragancia”.

Puedes no saber cuál es la tuya pero es la fragancia de los procesos mentales a los que te has acostumbrado. Si tienes una mente perturbada estás acostumbrado a tu mente perturbada. No sabes lo que es una mente tranquila. No sabes lo que es ser feliz. No sabes lo que se siente estar en paz. Debes permitirte disfrutar de una fragancia diferente.

Todos los que pasamos un tiempo con Baba notamos una cierta fragancia que venía con él. A veces incluso podías olerla antes de que él entrara en la habitación. A través de los años, muchas personas han dicho que era hîna, un aceite esencial que se ponía. Pero llegué a darme cuenta de que no tenía nada que ver con ese aceite. Era la fragancia que él tenía.

Creo que cada uno de nosotros desarrolla una fragancia en el interior. Hasta que no lo hayas experimentado, no

podrás entender lo que es. Una vez que hayas encontrado una fragancia determinada, ya sea de dicha, paz o tranquilidad, no querrás vivir sin ella.

He encontrado, en los años que he viajado, que todas las personas exitosas meditan. Tal vez no lo llamen meditación porque están pensando. Pero cada uno de ellos se levanta temprano y se sienta durante una hora. Si les preguntas qué hacen, dirán, “Estoy planeando mi día”. Pero yo creo que están meditando, están centrando sus pensamientos.

La gente sin éxito se levanta de la cama y empieza a correr. No consigue nada en la vida porque no han puesto en orden sus pensamientos. Sólo corren de un pensamiento a otro y a otro y a otro.

La meditación es un proceso de eliminación. Aprendes lentamente qué es lo que no debes guardar. Guardas únicamente lo que es útil y necesario, y te liberas del resto. Este es el sentido y el objetivo.

Debes permitirte disfrutar de una fragancia diferente.



Mantén tu dicha

PREGUNTA:

Puedo estar en un estado de dicha, pero al ser el cuerpo un transmisor y receptor de energía, si recibo la energía negativa de otra persona, pierdo esta dicha. ¿Qué puedo hacer?

GURUDEV:

En el estado de dicha estás abierto de par en par. Las escrituras explican que cuando estamos abiertos de par en par, cuando no hemos cerrado las puertas, es fácil que otras energías penetren en nuestra aura, si así es como quieres llamarlo.

Tienes que aprender que cuando alguien o algo llega, puede que tengas que reducir tu campo de energía. Es posible que debas contener tu aura dentro de ciertos límites para que la energía del otro no te penetre.

Debes mantener la conciencia de dicha dentro de ti mismo, sin hacer contacto real con esa persona. Estás mirando pero sin mirar. Al permanecer en ese estado de felicidad, y no salir de él, no recoges las influencias de los demás.

**En el estado de dicha
estás abierto de par
en par.**



La práctica debe estar viva

PREGUNTA:

¿Es más auspicioso cantar la *Guru Gītā* en la mañana?
No estoy seguro de si está bien cantarla en la tarde.

GURUDEV:

Depende de tu vida y de tu horario de trabajo. Si tu horario te permite hacerlo en la mañana, ese es el mejor momento.

Cuando cantas la *Guru Gītā* en grupo, te toma entre cuarenta y cuarenta y cinco minutos. Por tu cuenta puedes hacerla en veinte minutos. Así que no necesitas mucho tiempo.

A lo largo de los años, he visto que el mejor momento para cualquier práctica es temprano por la mañana. Ningún otro es tan bueno como entre las 4 y las 6 o 6:30 de la mañana. A esa hora hay algo especial en la naturaleza.

Una vez que sale el sol, los vehículos comienzan a moverse y todo el mundo entra en acción. Es difícil decir, “Me pongo mis tapones para los oídos y me siento para tratar de estar en silencio”. No es lo mismo. Para entonces la naturaleza también ha despertado plenamente.

Todo es una cuestión de hacer ajustes. Si es más fácil para ti, puedes hacer tu práctica cuando regresas del trabajo. Lávate. Tome una hora, hora y media o dos horas para practicar. Luego ve a dormir.

El mejor momento para cualquier práctica es temprano por la mañana.

PREGUNTA:

¿Qué hay con respecto a la ubicación?

GURUDEV:

A pesar de lo que se lee en la *Guru Gītā*, yo no creo que sea pecado cantarla en cualquier lugar. Lo que los sabios están tratando de decirte es que encuentres un lugar, encuentres una práctica. ¡Y la hagas, la hagas y la hagas!

Ellos saben que si te asustan con la idea del pecado, entonces lo harás. Pero si lees con entendimiento, te darás cuenta de que no hay tal cosa. Esta palabra “pecado”, se ha colado en el texto, sólo para intimidarte a hacer la práctica en un momento y lugar determinado, todos los días. Lo peor de todo es que te sientes mal. Y no hay peor pecado que eso.

Ojalá que todos estemos viviendo las enseñanzas, las prácticas, el conocimiento y todo lo que se nos ha impartido. Lo más importante es hacer que eso forme parte de nuestra vida.

Siempre le digo a la gente que puedes elegir la práctica o enseñanza que más te guste, que puedas decir, “Bueno, puedo hacer esto”.

Es mejor que no hacer nada. De hecho, yo diría que es maravilloso, porque al menos hay una enseñanza que puedes decir que has tomado, embebido totalmente, practicado, y hecho tuya. Se ha vuelto real para ti. Sólo tienes que seguir eso. A tu tiempo, cuando te sientas listo, tomarás algo más.

La práctica debe estar viva (continúa)

Por ejemplo, tomemos el mensaje de Baba: “Medita en ti mismo, hónrate a ti mismo, adórate a ti mismo, Dios vive en ti como tú”. Puedes elegir cualquier parte: meditar, honrar, adorar, Dios vive en ti como tú. Si es el honrar, puedes decir: “Sólo voy a recordar honrar, sólo voy a recordar honrar, sólo voy a recordar honrar”. Dondequiera que vayas, no importa lo que pase, recuerdas que debes ser honorable. Se convierte en parte de ti. Ya sea que estés despierto o soñando o durmiendo profundamente; no importa lo que estés haciendo, esa enseñanza no puede separarse de ti.

Creo que es entonces cuando la práctica, la enseñanza y el conocimiento han cobrado vida. Hasta entonces sólo está en los libros.

Al volver a casa hojea tus libros. Le digo a la gente, pide un libro prestado. Porque no sueles leer el mismo libro dos veces. Y no subrayes ni marques los libros. Si algo te llama la atención, ten un cuaderno y escríbelo allí. No tienes que escribir con mucho detalle. No creo que eso sea importante. Lo que es importante es la enseñanza.

Elige la práctica o enseñanza que más te guste. La que digas: “Bueno, puedo hacer esto”.

En diez años puedes olvidar qué libro leíste, o cuál sabio dijo qué, pero siempre tendrás tu cuaderno. Tendrás un registro de las enseñanzas que se han iluminado dentro de ti. Cuando lo leas de nuevo, diez años después, se iluminarán aún más porque será mucho lo que habrás avanzado en el camino.

A la gente le gustan los anuarios. Pero tu propio cuaderno es el mejor anuario. En él no hay nada bueno ni nada malo. No hay nada correcto ni nada incorrecto. Solamente es un registro de dónde te encuentras hoy, dónde estabas hace cinco años, dónde estabas hace diez años. Algunas cosas te traerán una sonrisa al releerlas porque tendrás recuerdos de lo que sucedió entonces. Y te darás cuenta, y pensarás: “He avanzado”.

Dentro de nosotros hay una gran cantidad de memoria, mucha más que la que tiene una computadora. Estoy seguro de que a veces se sorprenden de lo mucho que recuerdan. Dios nos ha dado infinidad de terabytes.



A dónde va el alma

PREGUNTA:

Desde niño he tenido curiosidad acerca de a dónde vamos cuando morimos. Todavía tengo esa curiosidad. ¿Es a *siddha loka*?

GURUDEV:

Estoy seguro de que todo el mundo tiene esta curiosidad.

Una señora perdió hoy a su marido de noventa y tres años de edad. Así que la llamamos esta tarde.

Ella me dijo: “Dondequiera que esté, ojalá esté bien”.

En *El Juego de la Conciencia*, Baba habla de los diferentes planos de existencia que llamamos lokas, donde el alma va después de la muerte. El octavo capítulo de la *Bhagavad Gītā* habla de todo el proceso de la muerte. Nos enseña cómo morir, así que voy a empezar con eso.

La mayoría de la gente no sabe que hay cuatro vías por las que el alma puede abandonar el cuerpo. Tal vez sepas que algunas personas excretan al morir. Alguien mencionó que creía que estas personas están deshaciéndose de la suciedad del cuerpo. Pero en realidad el alma se ha ido a través del ano. Ésta es considerada la peor de las formas de morir. Tal persona no ha llevado una buena vida ni realizado buenas acciones.

Otra forma es a través de la boca. En este caso, la boca se abrirá al abandonar el alma al cuerpo. La tercera forma es a través de los ojos.

La cuarta forma es a través del *sahasrāra*, en la parte superior de la cabeza. Solamente un yogui se va de esta manera. El cuerpo tiene cinco tipos de *prāṇa*, y al yogui le lleva de veinte a treinta minutos reunir todo su *prāṇa* y luego salir por el *sahasrāra*.

Cuando alguien muere, por lo general lo primero que pregunto es “¿Cómo murió? ¿Sufrió o solamente se fue?”

A veces me dicen: “Bueno, tenía problemas para respirar. O tenía dolor, o esto y aquello”. Algunas personas se van mientras duermen. Otros tienen un ataque al corazón. Por supuesto, puedes tener un ataque al corazón y los médicos tratarán de traerte de regreso. Pero lo mejor, como Baba solía decir, es que si crees que eres un yogui, entonces en tu lecho de muerte le demuestras al mundo qué tan buen yogui eres.

Dentro del cuerpo físico está un cuerpo sutil con diecinueve órganos. El cuerpo sutil está hecho de luz y cuando el alma sale, viaja en ese cuerpo.

De acuerdo con nuestra filosofía, adonde vamos después de la muerte depende de la forma en que hemos vivido. La Tierra es el único lugar en el que podemos resolver el karma. Si has creado buen karma, vas a uno de los planos de los que hablaba Baba. Durante un periodo, el alma, o cuerpo sutil, vive allí y disfruta de los placeres de ese mundo. Cuando el buen karma se agota, una vez más, el alma vuelve a la tierra en una forma física.

Lo que hacemos con esta vida es asunto nuestro. Siempre pienso que en realidad no puedo preocuparme por la muerte o por lo que me va a pasar después de la muerte. Debo ser bueno mientras viva mi vida. Si deseo que el momento de dejar el cuerpo sea bueno y que lo que venga después de mi muerte sea bueno, debo ser bueno todo el tiempo.

Mi teoría es que las buenas acciones deben ser constantes. Todos los pensamientos deben ser buenos. Todo lo que se dice debe ser bueno. Y quiero aclarar que no me refiero a ser bueno de manera superficial. A veces decimos: “Oh, jeso fue bueno!” No, debe ser bueno en profundidad, muy bueno. Debemos sentir, pensar y hacer lo bueno, no porque tengamos que hacerlo sino porque así sale de manera natural.

En tu lecho de muerte le demuestras al mundo qué tan buen yogui eres.

La gracia siempre está ahí

PREGUNTA:

Podemos hacer un montón de prácticas pero me gustaría escuchar más acerca de la gracia del Guru.

GURUDEV:

Todas estas prácticas nos preparan para aprovechar la gracia.

La gracia es como la luz del sol. Siempre está ahí. Pero ahora parece que no hay sol. Está oscuro. Y sin embargo, eso no es más que una nube oscura sobre el sol. En unos momentos la nube se habrá ido y el sol volverá a brillar.

De la misma manera, nuestra mente es como una nube oscura. Todas nuestras dudas, todas nuestras negatividades son como nubes que cubren el sol. El yoga, todas las prácticas, todo lo que hacemos aquí es para asegurarnos de que las nubes se vayan rápidamente.

Pueden sentir que la gracia no está allí. Pero yo siento que la gracia *siempre* está ahí. Lo único que tenemos que hacer es conectarnos con ella.

Esta grabadora está cargada a un cincuenta por ciento. Al final del día tendrá cero por ciento de carga. Cuando tenga diez por ciento, me recordará que tengo que cargarla. Si soy listo, la conectaré y cargaré en ese momento. Así que en dos horas estará lista para usarla nuevamente.

De la misma manera, cada día usamos nuestra batería interna. Al final del día está descargada. El sueño es una manera para recargar la batería. La otra es hacer algo de canto y meditación.

Tu batería se descarga cada día que no haces tus prácticas espirituales. Y luego te preguntas por qué. Solamente tienes que conectarte. Debes asegurarte de

enchufarte todos los días. Así permaneces conectado, permaneces cargado.

Es por esto que hablamos de la gracia del Guru. Cuando estamos conectados a la gracia, sentimos que el Guru está siempre con nosotros.

Al conducir hacia aquí podíamos ver Montserrat. Quienquiera que conduzca hacia aquí recibe el *darsan* de la montaña. Se siente conectado a la gracia con sólo ver la montaña.

Si vas a lugares antiguos en Europa verás que la iglesia siempre era el edificio más alto. Sin importar donde estuvieras, podías ver su campanario. Podías permanecer conectado con Dios con sólo mirarlo. Ahora muchos edificios son más altos que la iglesia, por lo que tenemos que hacer un esfuerzo extra para ir a donde está el templo de Dios.

De la misma manera, una vez que encuentras tu medio o técnica para conectar con la gracia, utilízalo.

Tu medio puede ser llevar fotos o música. Cada vez que te olvidas, lo único que tienes que hacer es encender tu música y en un momento estarás allí.

Acabamos de escuchar dos minutos de la disertación de Baba. Lo oyes y en un instante estás en su presencia. Independientemente de lo que esté pasando en tu mente, el Guru está presente.

Un día alguien que trabaja conmigo salió del áshram. Iba solo en su coche y se dio cuenta de que lo iban siguiendo unos maleantes. Había recorrido tan sólo un kilómetro cuando dos policías lo detuvieron y le dijeron: "Llévanos en tu auto".

Una vez que encuentras tu medio o técnica para conectar con la gracia, utilízalo.

La gracia siempre está ahí (continúa)

Los llevó y le dijeron en donde dejarlos.

Pensó para sí: “Deben ser Bhagavān Nityānanda y Baba”. Los dos policías lo estaban protegiendo, por lo que sintió que estaba en presencia de los dos Gurus. Sintió su gracia.

La gracia está siempre ahí. Por supuesto, tenemos que tener ojos para verla.

Muchas historias tratan de mostrarnos esto. Por ejemplo, un hombre es un gran devoto de Dios. Está lloviendo y está por inundarse todo. A medida que el agua sube, reza: “Dios mío, ven y protégeme”.

Un barco se acerca y el capitán dice: “Te llevo”.

El hombre responde: “No, no, Dios va a llegar”.

El agua sigue subiendo hasta que él sube al techo de su casa.

Un helicóptero llega y le dicen: “Vamos a lanzar una cuerda. Sostenla y te salvaremos”.

El hombre responde: “No, no, Dios va a llegar”.

Por supuesto, el agua sigue subiendo y él muere y va al cielo. Muy enojado con Dios le reclama: “¡Yo oré, oh Dios, y nunca llegaste!”

Dios le dice: “Te envié un barco y un helicóptero. ¿Qué puedo hacer si no aceptas la ayuda?”

A veces quedamos atrapados en lo que creemos que es Dios, en lo que creemos que es la gracia. Está allí, frente a nosotros, pero si no es tal como la imaginamos, la mandamos de regreso. Decimos: “Voy a esperar a como me imagino a Dios”.

También hay una historia de la vida de Bhagavān Nityānanda.

Una mujer lo invita a su casa a almorzar.

En ese momento un perro negro llega a su casa y va directamente a la comida.

Ella lo golpea y lo echa.

Cuando va a Ganéshpuri unos días después, ella le dice a Bhagavān: “No viniste a almorzar a mi casa”.

Él le contesta: “¿Te acuerdas de ese perro negro que golpeaste y echaste?”

El Guru trata de enseñarnos a ver a Dios en todo. Por supuesto, tenemos que ser capaces de decir: “Está bien, te veo”.

Estábamos en Ganéshpuri en enero sentados con un viejo devoto de Bhagavān.

Una señora se acercó y se sentó con nosotros. Ella dijo: “Estoy tan feliz de haber podido venir por su darśan”.

El hombre preguntó: “¿Por qué?”

Ella contestó: “Mi sobrino está enfermo y he estado cuidándolo. Esta mañana he querido venir a Ganéshpuri, así que le pedí a Bhagavān que cuidara de él”.

Inmediatamente, el hombre preguntó: “¿Quién estaba cuidando de él antes?”

Ella se calló. Creía que era ella quien estaba cuidando al niño y que Bhagavān se haría cargo de él sólo hasta que ella regresara.

Este es el tipo de cambio que debe haber en nuestro entendimiento.

Tenemos que reconocer que la gracia siempre se está ocupando. Nosotros solamente somos un instrumento haciendo nuestro trabajo. Tenemos que tomar conciencia de la gracia en nuestra vida, y estar agradecidos por su presencia.

El Guru trata de enseñarnos a ver a Dios en todo. Por supuesto, tenemos que ser capaces de decir: “Está bien, te veo”

G L O S A R I O

Bhagavad Gītā

escritura hindú

darśan

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

bhakta

persona que sigue el camino de la devoción

Guru Gītā

comentario sobre el Guru

loka

lugar, mundo

prāṇa

aliento de vida

sahasrāra

el chakra coronario (centro de energía)

samādhi

unión con el Absoluto

sanātan

universal, eterno

satsaṅg

en compañía de un conocedor de la Verdad (santo)

siddha

maestro perfeccionado

Śiva

deidad hindú, el Guru primordial

Śivo'ham

Yo soy Śiva