

# Siddha Marg



सर्वे भवन्तु सुखिनः

SARVE BHAVANTU SUKHINAH

Que todos los Seres estén Contentos

*“Esta sincera plegaria que cantamos cada día en Shanti Mandir es un recordatorio de que no precisamos más que estar contentos con lo que es. En vez de desear más, pedir más, sólo estar contentos. Éste es el conocimiento, la sabiduría.*

*“Esto es lo que hace el Gurú – Nos enseña a sentirnos contentos retira las aflicciones, nos otorga la sabiduría, y revela la luz interna que nos permite ver la perfección de todo.”*

MAHAMANDALESHWAR SWAMI NITYĀNANDA

## Estar totalmente presente, equilibrado y consciente de sí mismo

*En diciembre de 2001, durante su visita a la Ciudad de México para llevar a cabo el Intensivo inaugural, Mahāmandaleshwar Swami Nityānanda compartió con todos las enseñanzas de los sabios, haciendo hincapié en la necesidad, no sólo de añadir prácticas espirituales a lo que estemos haciendo, sino, además, de realizar cambios en cualquier comportamiento contraproducente que sea parte de nuestro estilo de vida.*

a única cosa por la cual hay que preocuparse en la vida es que la mente nunca pierda su enfoque en Dios, en la Verdad. Si la mente permanece centrada en eso, todo está allí. El reto de la vida, de la *sādhana* (práctica espiritual), es sencillo y claro – simplemente, mantener la atención.

¿Cómo podemos mantener la presencia de la gracia fuerte y continua? Permaneciendo alertas, en guardia frente al más leve desliz de la mente.

Me doy cuenta de que muchas personas están tratando de capturar y retenerlo todo tomando fotos o grabando. Lamentablemente, uno de los puntos débiles de la tecnología es que nos hace dependientes.

Cuando nuestros antepasados iban a la escuela no había tecnología. Tenían que memorizarlo todo. La mente tenía que estar aguda, presente, clara. Hoy estamos tan supeditados a los factores externos que ya no somos independientes.

No me malinterpreten. Yo también soy un gran tecnófilo. Si no estuviera en este camino haciendo el trabajo de Baba, probablemente estaría promoviendo la tecnología. Pero Dios y el Gurú tenían otros planes.

**La divinidad, de donde surge todo lo creado, se encuentra dentro. No permitas que tu vida dependa completamente de las cosas externas. Date cuenta de que el conocimiento que buscas existe dentro y utiliza dicho entendimiento para conectarte con la verdad.**

Lo que quiero dejar muy claro es la necesidad de darnos cuenta de que la divinidad, de donde surge todo lo creado, se encuentra dentro.

Baba Muktañanda solía compartir una historia de la época en que visitaba a su Gurú, Bhagavān Nityānanda, y siempre llevaba un libro. A Baba le encantaba estudiar las obras espirituales. Un día visitó a su Gurú y llevaba una escritura consigo. Bhagavān vio el libro y dijo, “Muktañanda, el libro no hizo a la mente; la mente hizo al libro.”

El mensaje es sencillo: No permitas que tu vida dependa completamente de las cosas externas. Date cuenta de que el conocimiento que buscas existe dentro y utiliza dicho entendimiento para conectarte con la verdad.

Lo que suele ocurrir, sin embargo, es que nuestra mente se vuelve tan dependiente del exterior que ya no podemos confiar en lo que capta.

La dependencia externa no quita el miedo; en realidad, lo alienta. A través del proceso de la meditación, somos capaces de despejar todo temor y duda, y volvernos fuertes y valientes.

Siempre que queremos recordar algo, pensamos: “Permíteme escribirlo, permíteme tomar nota.” Esto significa que no tenemos confianza en que nuestra mente pueda recordar lo que se ha dicho.

Así que, para fortalecer nuestra mente, meditamos. Sin embargo, para meditar, la mente también debe ser muy fuerte. Si es débil, nuestras meditaciones no serán buenas. La herramienta más importante en la meditación es la mente. Y si esa herramienta tan necesaria no es fuerte, ¿cómo podremos sentarnos y meditar?

Me recuerda una historia de cuando estábamos con Baba en Miami, Florida, en 1980. Tenía yo unos diecisiete años y había estado estudiando la Bhagavad Gītā bajo la tutela de Amma, una antigua devota. Los que han estudiado la Bhagavad Gītā saben que consta de setecientos versos, agrupados en dieciocho capítulos.

Un día tuve que acompañar a una persona que quería hacerle una pregunta a Baba, y traducir para él. Cuando hubimos terminado, Baba le dijo a la persona que se podía retirar. Yo también comencé a irme, pero Baba me llamó de vuelta.

En momentos como esos, la mente piensa: “¿Qué error habré cometido hoy, que le han ido a reportar a él?” Algunas personas pensaban que se convertirían en discípulos predilectos de Baba si le reportaban los asuntos directamente.

Baba me dijo, “Memoriza la Bhagavad Gītā.”

“Muy bien”, le contesté, y entonces pensé: “¿Cómo hace uno para memorizar setecientos versos?”

Luego agregó: “Cada noche, después de la cena, siéntate y canta toda la Bhagavad Gītā. Te tomará aproximadamente una hora y media.”

“Muy bien,” dije.

Así que empecé. Con Baba no podías esperar el momento propicio. Si te había dado instrucciones, actuabas de inmediato, ese mismo día.

Antes de que Baba enseñara a todos a cantar la Guru Gīta, solíamos cantar con él la Bhagavad Gītā. Así que las palabras me resultaban familiares.

**A esto se refiere el Gurú cuando habla de estar enfocados: cuando la mente está libre de todo lo demás, está ahí, totalmente presente en el momento.**

Esa primera noche me senté y canté la Gītā. Me tomó cerca de dos horas y cuarenta minutos.

Cuando vi a Baba al día siguiente, me preguntó: “¿Cantaste anoche?”

“Sí, Baba,” le respondí.

“¿Cuánto tiempo te tomó?”

“Dos horas y cuarenta minutos.”

“Cuando solía cantar la Bhagavad Gītā,” dijo, “tomaba sólo una hora y media.”

“Muy bien,” dije.

Así que a la noche siguiente traté de cantar más rápido. Noche tras noche. Pero sin importar cuánto lo intentara, lo más rápido que podía cantar la Gītā era en dos horas y veinte minutos.

Baba no dijo nada durante algunos días. Entonces, un día preguntó: “¿Cuánto tiempo te toma?”

“Dos horas y veinte minutos,” le contesté.

“Muy bien,” dijo. “¿Sabes qué? Canta nueve capítulos una noche y los otros nueve capítulos la noche siguiente.”

Lo hice, y así el tiempo se redujo a una hora y media.

Esto continuó durante algunos meses. Cada noche, después de la cena me sentaba y cantaba. A veces pensaba, “¿Cómo sabré si he aprendido algo? Es fácil sentarse con un libro y cantar y en realidad no absorber el conocimiento.”

Una noche, Baba estaba dando su charla en el satsang. A menudo citaba de la Gītā. De repente, en medio de la

charla, me miró y dijo: “Ese versículo del Bhagavad Gītā.”

Por un momento me quedé en blanco. “¿Cuál de los setecientos versos?” Pero como había estado escuchando con atención, mi mente saltó instintivamente al verso correspondiente en sánscrito y lo repetí en voz alta. Era uno de los versos más difíciles de la Bhagavad Gītā y me sorprendí de mí mismo mientras salía de mi boca.

Baba estaba muy satisfecho. Sonrió. “Muy bien,” dijo, y continuó su charla.

Más tarde pensé en ese momento y me di cuenta de que a esto se refiere el Gurú cuando habla de estar enfocados: cuando la mente está libre de todo lo demás, está ahí, totalmente presente en el momento.

Cuando Baba daba una orden, nunca teníamos la oportunidad de preguntarle: “¿Qué quiere decir exactamente?” o “¿Quiso decir esto, o aquello?” Él quería que siempre estuviera uno allí, con él, en pensamiento y acción.

Si en medio de cualquier cosa que estuviera haciendo, Baba se volvía de repente a ti y decía: “Ve y busca a aquél,” de entre las mil personas del áshram tenías que saber, sin preguntarle, a qué ‘aquél’ se refería.

Por supuesto, cuando la mente está llena de basura, no somos capaces de estar presentes, no podemos estar allí en ese momento, conectados a la verdad interior.

A través de estas diversas formas, Baba nos enseñó enfoque, meditación, concentración. Cuando estabas con él, realmente tenías que estar allí, tenías que estar presente. La mente tenía que estar consciente de lo que estaba ocurriendo en ese espacio.

**Cuando la mente está totalmente centrada nos encontramos realmente presentes, conectados a esa conciencia interna. Y, por supuesto, esa conciencia está conectada a todos los demás seres, en los que también reside.**

Esto es lo que logra la meditación. Eleva nuestra conciencia, incluida nuestra conciencia sensorial, y fortalece la mente. Estamos inmersos en una acción en particular y seguimos siendo plenamente conscientes de todo lo que sucede a nuestro alrededor. Cuando la mente está totalmente centrada nos encontramos realmente presentes, conectados a esa conciencia interna. Y, por supuesto, esa conciencia está conectada a todos los demás seres, en los que también reside.

Es por esto que se dice, “Si mi mente se centra en Dios, el universo está conmigo.”

Durante la mayor parte de nuestra vida nos sentimos inseguros acerca de cuál es nuestro propósito, como si no tuviéramos una dirección clara. Cuando comenzamos en el camino espiritual, lo primero es tener claridad acerca de nuestro destino final. No estoy hablando de un destino material, sino de la verdadera razón por la que estamos en el camino espiritual.

A veces la gente que está en este camino se pregunta, “¿Qué quiere Dios que yo haga?” Pero como he señalado muchas veces, las más de las veces, cada vez que alguien no quiere tomar una decisión, trata de desviar la responsabilidad hacia Dios.

Sin embargo, los sabios nos preguntan, “¿Acaso no existe la divinidad dentro de ti?”

Cuando comprendemos todo esto a profundidad, entonces es esa voz, esa verdad interior, la que nos habla.

La mente es un instrumento de lo más inusual y único.

Baba contaba con frecuencia la historia de un Gurú que un día compartió con sus discípulos la enseñanza de que Dios existe en todo.

Uno de los discípulos, que nunca antes había oído hablar de esta verdad, se emocionó mucho. Cuando salió del áshram del Gurú ese día, se fue corriendo por un camino proclamando: “¡Todo es Dios! ¡Todo es Dios! ¡Todo es Dios!”

Al pasar por el pueblo, los aldeanos le advirtieron: “No vayas por ese camino, el elefante del rey se ha vuelto loco y podría hacerte daño.”

Pero el discípulo se rió, diciendo: “¡Todo es Dios!” Y siguió su camino.

Lamentablemente, cuando se encontró con el elefante, éste lo levantó con su trompa y lo lanzó violentamente hacia un lado.

Los aldeanos sabían qué había sucedido, y rato después lo encontraron entre los arbustos, inconsciente. Lo levantaron con suavidad y lo llevaron de regreso al áshram.

El Gurú lo revivió rápidamente. Cuando el discípulo abrió los ojos, lo primero que vio fue al Gurú y le reclamó con voz alterada: “Hoy usted nos mintió. Nos dijo que todo es Dios. Por eso no me preocupó el elefante. Yo pensé, ‘él es Dios, yo soy Dios, todo es Dios,’ y mire lo que pasó. El elefante casi me mata.”

El Gurú le preguntó: “¿Y qué pasó con los habitantes del pueblo que te advirtieron que no fueras en la misma dirección que el elefante? ¿No viste a Dios en ellos?”

Este es el error que cometemos cuando nos falta el discernimiento. Irónicamente, quedamos atrapados en un concepto y no entendemos cómo vivirlo, cómo ponerlo en práctica.

**Empezamos a meditar y no cambiamos las actividades irregulares, los hábitos dañinos, las compañías y los malos pensamientos. Después de un tiempo pensamos, “la meditación no está funcionando. La meditación no es la solución.” No nos molestamos en contemplar qué cambios hemos hecho a nuestro estilo de vida.**

La gente piensa: “Está bien, voy a meditar. Así puedo seguir siendo quien soy y haciendo todas las locuras que me gusta hacer, y la meditación encargará de todo.”

Pero no es así. Lo que realmente queremos hacer al meditar, es llevar a cabo un cambio gradual, en lo que somos y lo que hacemos – en nuestros pensamientos, acciones y estilo de vida.

El sabio Vasiṣṭha escribe acerca de las enfermedades físicas y los trastornos mentales, y señala que su prevención es la felicidad y su cesación es la liberación. A veces éstos se presentan juntos, otras veces son la causa el uno del otro, y en ocasiones se siguen uno al otro. En su obra Yoga Vasiṣṭha, explica que estos males son la causa de mucho sufrimiento; que tanto las enfermedades físicas como los trastornos psíquicos causados por condiciones psicológicas tienen su origen en la ignorancia y en la maldad, y que cesan cuando se alcanza el conocimiento de la verdad.

Es la ignorancia la que da lugar a la falta de autocontrol. Uno es atacado constantemente por los gustos y disgustos, por pensamientos como “quiero esto, tengo que conseguir aquello.” Todo esto intensifica la percepción errónea, o la ignorancia, que luego dan lugar a los trastornos psíquicos.

Nuestra mente tiene pensamientos y nos absorbemos en ellos. Conseguimos lo que queremos y estamos felices, o no conseguimos lo que queremos y nos sentimos infelices, causando así alteraciones internas.

Vasiṣṭha dice que la ausencia de restricciones mentales conduce a una vida y hábitos alimenticios inadecuados. Actividades impuntuales e irregulares, hábitos dañinos,

malas compañías, malos pensamientos – todo esto ocasiona un debilitamiento de los *nāḍīs*, los nervios sutiles. Todo dentro de nosotros queda desordenado y obstruido.

Por supuesto, la causa constante de lo que hay ahora en nuestra vidas es nuestro karma, los frutos de las acciones previas de esta vida o de vidas anteriores. Así que comenzamos a meditar.

Pero este es el único cambio que hacemos. Empezamos a meditar y no cambiamos las actividades irregulares, los hábitos dañinos, las malas compañías y los malos pensamientos. Después de un tiempo pensamos, “la meditación no está funcionando. La meditación no es la solución.” No nos molestamos en contemplar qué cambios hemos hecho a nuestro estilo de vida.

Cuando visitamos un lugar como éste, la primera impresión de todos es, “¡Qué hermoso! Qué ambiente tan agradable y natural. Qué espacio tan atractivo.” Al llegar aquí, la mente de inmediato se siente en paz.

Ahora imagina que venimos a vivir aquí y encontramos las paredes pintadas de negro, las ventanas sucias, telarañas en el techo, y desorden y suciedad por todas partes. Inmediatamente comenzaríamos a limpiar. Y si esta gran sala se hallara vacía, iríamos a la tienda a comprar, comprar y comprar.

La mayoría de la gente, cuando ve una habitación de este tamaño, piensa, “Qué bueno, puedo poner sofás aquí, mesas y sillas allí, y un gran televisor en el centro. Puedo conseguir, conseguir, conseguir.”

Si nuestro mundo exterior es un desorden, imagina lo que es por dentro. En lugar de los obstáculos: sofás, mesas, y

**La mente, en estado de ignorancia, evoca siempre imágenes de lo que podría suceder. Es sólo el despertar del conocimiento interior – el conocimiento del verdadero yo – lo que destruye la ignorancia.**

televisores, existe la obstrucción: los pensamientos y emociones negativas – ira, celos, odio, lujuria, enemistad, y así sucesivamente; todos esos sentimientos que conocemos tan bien.

Como dice el sabio Vasiṣṭha, éstos causan un debilitamiento de nuestro sistema. Alteran el equilibrio de los cinco elementos – tierra, agua, fuego, aire, y éter. Nos enfermamos.

Las dolencias físicas son de dos tipos: comunes y graves. Las comunes aparecen por causas cotidianas. Las graves son congénitas.

Las comunes se pueden corregir día a día. Se pueden adoptar medidas correctivas. Podemos cambiar nuestra actitud mental, y por ese medio, arreglar las enfermedades que no son tan graves. Sin embargo, las enfermedades y trastornos mentales graves no cesarán hasta que se alcance el autoconocimiento.

La mente se aferra a un concepto y no podemos erradicarlo hasta que surja el conocimiento real, que nos dé la experiencia de la verdad.

El Vedānta ilustra este dilema con la historia de alguien que va caminando por el bosque, en la oscuridad, y de repente ve algo en el suelo, en forma de serpiente. Inmediatamente piensa: “Oh, Dios mío, lo que siempre había temido, ¡una serpiente!”

Aparecen las imágenes mentales: “Se está moviendo. Me va a morder. Su veneno me va a matar.” Y antes de darte cuenta, ya estás muerto.

Pero si tenemos una linterna y la encendemos, lo que vemos en el suelo es una cuerda. Entonces nos reímos al darnos cuenta: “¡Qué tonta es mi mente! Imaginar que

un pedazo de cuerda es una serpiente, y llenarme así de temor a la muerte.”

Esto es lo que llamamos una perturbación psíquica congénita. La mente, en estado de ignorancia, evoca siempre imágenes de lo que podría suceder. Es sólo el despertar del conocimiento interior – el conocimiento del verdadero yo – lo que destruye la ignorancia.

¿Cómo es que el surgimiento de este conocimiento destruye la oscuridad? Los sabios dan un ejemplo muy simple. Antes de que el sol salga, hay oscuridad. Pero a medida que se eleva, la oscuridad desaparece y sólo hay luz. Es tan simple como eso. No hay oscuridad. Sale el sol. La oscuridad se ha ido.

De la misma manera, debido a la ignorancia hay oscuridad. Andamos a tientas. Pero cuando surge la luz del conocimiento, de inmediato desaparece la oscuridad de la ignorancia.

Así, el sabio Vasiṣṭha dice: “Las dolencias físicas que no son psicosomáticas pueden tratarse con medicamentos, oración y realizando las acciones correctas. Sin embargo, sólo el autoconocimiento acaba con todos los trastornos físicos y psíquicos.”

Por esto, Vasiṣṭha recomienda también el estudio de textos de medicina porque, junto con la tradición del conocimiento del Ser, tenemos el Ayurveda, un camino tradicional de medicina y sanación que se ocupa de la totalidad del cuerpo y la mente.

Vasiṣṭha continúa, “Cuando hay confusión mental, uno no percibe su camino con claridad, sino que se pone en marcha en la dirección equivocada. Esta confusión causa agitación a la fuerza vital y la energía fluye sin una

**Cuando la mente se vuelve pura, hay gran alegría en el corazón. La fuerza vital o energía interior – la prāṇa śakti – se mueve correctamente a través del cuerpo. La comida se digiere con facilidad y alimenta perfectamente al cuerpo. Todas las enfermedades cesan.**

dirección concreta. Como resultado, algunas partes del cuerpo se obstruyen y a otras se les agota la energía.”

Estoy seguro de que la mayoría de ustedes ha visitado a un quiropráctico o a algún especialista en el campo de la salud alternativa. Si se trata de un quiropráctico, él nos observa y nos dice que es necesario hacer un ajuste, que es necesario realinear nuestro cuerpo. De la misma manera, los sabios nos aconsejan hacer hatha yoga para realinear el cuerpo todos los días, a fin de que la energía pueda moverse siempre libremente.

¿Qué ocurre cuando se obstruye el interior? Se altera el metabolismo, y el sistema digestivo funciona de manera incorrecta. El alimento que se come puede entonces convertirse en veneno. El movimiento natural de los alimentos a través del cuerpo y las funciones de los órganos se alteran. Aparecen las enfermedades.

Sin embargo, cuando la mente se vuelve pura, hay gran alegría en el corazón. La fuerza vital o energía interior – la *prāṇa śakti* – se mueve correctamente a través del cuerpo. La comida se digiere con facilidad y alimenta perfectamente al cuerpo. Todas las enfermedades cesan.

Vasiṣṭha continúa explicando cómo es que la *kuṇḍalīnī śakti*, la energía espiritual interior, asciende al purificarse el cuerpo hasta alcanzar el sahasrāra, la región más sutil, cerca de la coronilla, en la cabeza. En ese momento uno realiza la verdad universal, la divinidad.

El punto en el que quiero hacer hincapié es que no se trata sólo de sentarse a meditar cada día durante una o dos horas. Junto con la meditación, debe haber cambios en los hábitos, pensamientos y acciones.

Por lo tanto, los sabios aconsejan una alimentación saludable y equilibrada.

Baba solía decir que una buena alimentación se logra al ingerir comida llena de prāṇa, fresca y saludable, de la estación. No un alimento “muerto,” sino algo que conserve su fuerza vital. Cuando consumimos alimentos así de puros, se generan buenos pensamientos, llenos de vida y de vigor. Pero cuando se ingieren alimentos muertos, tenemos pensamientos muertos, pensamientos relacionados con hábitos dañinos, malas compañías, y acciones malvadas.

En uno de sus libros, Baba cuenta la historia de un ilustre rey que gobernaba bien. Sus súbditos eran muy felices. Pero tenía un hijo cruel, que disfrutaba al hacer estragos y causar dolor y muerte.

Un día, uno de sus súbditos le dijo al rey: “Yo no entiendo cómo es que usted, un gran rey, tiene un hijo tan malvado.”

El rey respondió: “Él nació de mi semen.”

“¿Qué quiere decir con eso?”, preguntó el leal súbdito.

“Cuando mi esposa lo concibió, estábamos en guerra,” dijo el rey. “Yo estaba luchando contra nuestros enemigos y en esos momentos los únicos pensamientos que había en mi mente eran matar y expandir el reino. Fue por aquel entonces que mi esposa concibió a este hijo. No puedo culparlo. Mis formas de pensamiento entraron en él y en eso se convirtió.”

Baba comentó, “Tal es el poder del pensamiento.”

**Una buena alimentación se logra al ingerir comida llena de prāṇa, fresca y saludable, de la estación. No un alimento “muerto,” sino algo que conserve su fuerza vital. Cuando consumimos alimentos así de puros, se generan buenos pensamientos, llenos de vida y de vigor. Pero cuando se ingieren alimentos muertos, tenemos pensamientos muertos, pensamientos relacionados con hábitos dañinos, malas compañías, y acciones malvadas.**

Si pensamos: “Yo quiero tener un bebé y asunto arreglado,” ¿consideramos lo que van a crear nuestras acciones?

Algunas mujeres dicen que quieren tener un hijo sin preocuparse por un marido. ¡Estupendo! Pero ¿qué pasa con el niño? La mujer puede no querer un marido, pero quizás el niño por nacer sí quiera un padre.

Imagina que le dices a tu cuerpo: “Mira, yo soy diestro, así que no necesito la mitad izquierda de mi cuerpo.” Eso no funcionaría.

Si visitamos a un acupunturista porque nos duele el lado derecho del cuerpo, él bien podría insertar una aguja en nuestro lado izquierdo.

Si le decimos: “No, el dolor es en el otro lado, coloca la aguja allí,” es probable que responda, “No te preocupes, sé lo que estoy haciendo. Esto quitará el dolor en el otro lado.”

Y al disiparse el dolor de repente, nos damos cuenta de hasta qué punto las partes del cuerpo se encuentran interconectadas.

Ahora bien, si hay una situación problemática en nuestra vida y pensamos: “Voy a meditar durante dos horas y eso lo resolverá,” ¿cómo va a resolver la meditación dicho problema? Cuando abrimos los ojos, estamos de regreso en el mundo y el problema sigue ahí, frente a nosotros.

Entonces pensamos: “Bueno, voy a hacer japa” (se pronuncia “llapa”) (repetición de un mantra). Pero al terminar la japa, el problema sigue ahí, y nos preguntamos por qué no ha desaparecido.

Mientras tanto, si un miembro de nuestra familia no cree en la meditación ni en esas cosas por el estilo, probablemente estará enojado de ver que hemos estado ahí sentados dos horas, perdiendo el tiempo, en vez de resolver el problema.

Por supuesto, las prácticas de la meditación y la japa tienen su lugar. Pero hay que ser prácticos, conscientes, sagaces.

Alguien podría objetar, diciendo: “La japa es la repetición del nombre de Dios. Si se trata de pensar en Dios, puede hacerse en cualquier lugar.”

Entonces ¿por qué no llevamos nuestro almuerzo al baño y comemos al mismo tiempo? ¡Qué eficientes! Se podrían lograr dos cosas a la vez – hacer espacio al deshacerse de algo, y volverlo a llenar.

El yoga no sólo nos enseña las prácticas formales, como son la meditación y la japa, sino cómo vivir de un modo sano, puro, bueno, para que todo esté en equilibrio. Recuerden, no se trata simplemente de añadir meditación a la vida, sino de arreglar las distintas piezas que forman nuestra vida.

Nuestros sabios nos enseñan a hacer japa con una *mālā*, una sarta de cuentas, usando los dedos pulgar y medio de la mano derecha para recorrerlas.

Pero imaginen si fuéramos a conducir así un coche. No podemos. Habría un accidente. De la misma manera, cuando llegamos al yoga, a la vida espiritual, ¿por qué no seguir las reglas? ¿Por qué proclamar que todo es conciencia y seguir haciendo lo que queremos?



**El yoga no sólo nos enseña las prácticas formales, como son la meditación y la japa, sino cómo vivir la vida de un modo sano, puro, bueno, para que todo esté en equilibrio. No se trata simplemente de añadir meditación a la vida, sino de arreglar las distintas piezas que forman nuestra vida.**

Si chocamos en un coche y viene la policía, no les decimos, “Todo es conciencia. Era su destino el que yo chocara hoy con él.” No. Tenemos que seguir las reglas del juego.

Yo no sé cómo es con la policía mexicana, pero en los Estados Unidos el policía te escribe una ‘infracción’ y tienes que ir a la corte y pagar la multa. Sin embargo, por alguna razón, cuando se trata de nuestras prácticas, de nuestra sādhana, escribimos nuestras propias reglas.

A menudo, personas interesadas en la Nueva Era me dicen: “No es necesario seguir reglas antiguas. Yo soy una persona moderna y puede hacer lo que quiero. Voy a usar mi propia inteligencia para crear mis propias reglas sobre la marcha. ¿Por qué debo hacer lo que el Señor Kṛṣṇa le dijo a Arjuna, hace ya cuánto tiempo?”

Cuando estamos a bordo de un avión y se nos ha asignado el asiento 14B ¿nos sentamos en el asiento 26B? No, nos sentamos en el 14B. Si queremos sentarnos en el 26B, tendremos que esperar a que todos hayan abordado y ver si queda vacío. Si no, nos quedamos en el 14B.

Siempre que le digo a la gente, “Saben, la autodisciplina es buena,” me sorprende su reacción. Protestan y dicen: “No, no. Eso nos limita.”

En tal caso, ¿por qué no construir un baño en el centro de nuestra casa, con paredes de vidrio transparente, y ducharnos allí? ¿Por qué limitarnos a estar encerrados en un cuarto pequeño, en un rincón con paredes opacas, si podemos vivir sin límites? La mente siempre racionalizará lo que resulte cómodo para el ego.

Pero el yoga no se trata de apoyar los juegos de la mente y del ego, sino de observarnos de manera diligente, desde el momento en que despertamos hasta que nos vamos a dormir, e incluso durante el sueño. Se trata de estar siempre conscientes de nuestro mundo interior, de nuestras acciones externas, y de la situación en general. Se trata de estar verdaderamente conscientes de nosotros mismos.





यत्सत्येन जगत्सत्यं यत्प्रकाशेन भाति तत् ।  
यदानन्देन नन्दन्ति तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

SALUTACIONES A ŚRI GURU,  
POR CUYA REALIDAD EL MUNDO ES REAL,  
POR CUYA LUZ SE ILUMINA,  
Y POR CUYA DICHA LA GENTE ES DICHOSA.

– ŚRI GURU GĪTĀ