

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 NITYANANDA

La respuesta se encuentra donde surge la pregunta

Entre las enseñanzas que imparte, Mahamandaleshwar Swami Nityananda suele tocar el tema de la naturaleza de la mente y de cómo podemos llegar a ser libres. En esta primera edición de “Siddha Marg,” él comparte con nosotros la erudición del gran sabio Vasiṣṭha, el Gurú del Señor Rāma.

Para muchas personas la vida parece ser una batalla, no sólo en contra de la situación externa, sino también en contra de las circunstancias y de las tendencias internas; es una batalla constante entre el corazón y la mente para encontrar la paz y el contentamiento duraderos.

Esto es así desde hace mucho, no es algo que ocurra sólo en estos tiempos y es una de las razones por las que el gran sabio Vasiṣṭha escribió el incomparable **Yoga Vasiṣṭha** en el que sostiene una maravillosa conversación con Rāma, que a mí me gustaría compartir con ustedes.

Rāma le formula a Vasiṣṭha varias preguntas sobre la mente, la conciencia y su estado del Ser, y Vasiṣṭha le responde narrándole una historia, no acerca de las preguntas formuladas, sino acerca de lo que implica ser un buscador:

Temprano una mañana, un buscador, caminando, llegó a un cruce de caminos. Un Sufí estaba sentado allí. El buscador le preguntó al Sufí si podía quedarse para aprender de él.

“Seguro,” replicó el Sufí, “por hoy, sí.”

Entonces el buscador se sentó y observó lo que ocurría cuando la gente visitaba al Sufí. Tanto si se acercaban a él para preguntarle algo, como para únicamente presentarle sus respetos, el Sufí permanecía impasible – nunca respondía, sino que permanecía sentado en silencio.

La mente existe a causa de la ignorancia. Cuando el conocimiento resplandece es porque la mente se ha ido. Los procesos del pensamiento continúan desarrollándose debido a la existencia de la ignorancia. En cuanto brilla la luz de la conciencia – la luz del ser puro – no hay mente.

Al atardecer llegó un hombre con una gran carga sobre la cabeza, y le preguntó cuál era el camino para llegar al pueblo.

El Sufí se puso de pie y dijo: “Te mostraré el camino andando contigo, pero permíteme llevar tu carga.”

El hombre entregó su carga al Sufí y ambos, junto con el buscador, empezaron a caminar.

Cuando llegaron al pueblo, el Sufí dejó la carga, dio la media vuelta y comenzó a caminar de regreso hacia el cruce de caminos, junto con el buscador.

Después de un rato el buscador le dijo, “Es hora de que regrese con mi familia, pero antes me gustaría hacerle una pregunta.”

“Seguro,” respondió el Sufí.

“Bueno,” continuó el buscador, “a lo largo de todo el día la gente vino a verlo. Algunos le expresaron su respeto, otros le hicieron preguntas, pero usted nunca respondió, de ninguna manera. Luego, cuando este hombre llegó, aparentemente sin otro interés que preguntarle cuál era el camino correcto para llegar al pueblo, usted no sólo le contestó, sino que también lo acompañó, llevándole incluso su carga. ¿Puede explicarme el por qué?”

El Sufí replicó, “De toda la gente que me visitó hoy, él era el único que estaba realmente interesado en recibir una respuesta a su pregunta. Es por esto que sentí que habría un propósito en hacerme cargo de la situación.”



A pesar de que podamos preguntarnos sobre la vida, su propósito y lo que queremos de ella, de alguna manera nos volvemos como la gente que visitaba al Sufí, no consideramos el problema con sinceridad antes de pedir una contestación, ni permitimos que transcurra el tiempo suficiente para que surja la respuesta.

Entonces quedamos atrapados en el cuestionamiento mismo. Pensamos que debemos hacer una buena pregunta, o que debemos contemplar buenas preguntas para obtener buenas respuestas. Pero lo único que ocurre en realidad es que quedamos atrapados en el juego de nuestra propia mente.

Una vez fui recibido por un ex-swami que se había convertido en Ministro de una iglesia. Al compartir su experiencia de encontrar a Baba por primera vez a finales de los años 70, narró que se había preparado pensando en qué contestaría si Baba le hacía LA pregunta – acerca del significado de la vida, o de otra cuestión típicamente filosófica, como podría uno esperar de un santo.

Finalmente, cuando se encontró con Baba se dio cuenta de que su mente estaba tan inmersa en las preguntas probables, que al preguntarle Baba su nombre no pudo recordarlo; no entendió la pregunta, ni a qué nivel le estaba preguntando. Cuando Baba le preguntó de dónde venía, entonces recordó su nombre. Y cuando le preguntó a qué se dedicaba, entonces recordó de dónde venía, y así sucesivamente.

Me contó que al final se sintió un tonto. A pesar de que Baba sólo le había hecho preguntas muy simples, todo lo que él, el buscador, había podido hacer fue pensar en las respuestas que debía dar.

Con frecuencia reflexiono sobre los grandes seres que viven en el estado de conciencia más elevado, y observo que también son de lo más prácticos, y que viven la vida con sencillez. Están muy presentes, son muy reales.

Nosotros parecemos tener un enfoque distinto. En nuestro estado de ignorancia tratamos de vivir en lo que creemos que puede ser un estado de conciencia enaltecido, contemplando pensamientos y cuestiones

Incluso pensamientos sublimes como “Yo soy Brahman,” “Yo soy Conciencia,” o “Yo soy el Absoluto,” siguen siendo meros pensamientos. El desafío es llegar al lugar donde los pensamientos no existen más, por haberse disuelto nuestro ser en la experiencia misma.

nobles, pensando que de esa manera llegaremos a un estado muy elevado.

Por esto, Vasiṣṭha intenta explicarle a Rāma que, si realmente comprendemos la naturaleza de la mente, vamos más allá de los meros cuestionamientos y experimentamos su naturaleza de manera directa, entenderemos a la conciencia misma. Esta es la clave.

Vasiṣṭha le dice a Rāma, “La mente existe a causa de la ignorancia. Cuando el conocimiento resplandece es porque la mente se ha ido. Los procesos del pensamiento continúan desarrollándose debido a la existencia de la ignorancia. En cuanto brilla la luz de la conciencia – la luz del ser puro – no hay mente.”

En realidad el propósito del yoga no es intentar engañarnos a nosotros mismos, sino trucar a la mente para que ésta se disuelva.

Vasiṣṭha le explica esto a Rāma contándole sobre el gran sabio Uddālaka, quien de joven decidió que quería dedicar su vida a alcanzar el conocimiento supremo.

Pero aunque su aspiración era sincera, él veía que su mente era inquieta. A pesar de que su corazón era puro, había falta de entendimiento y, desafortunadamente, la mente siempre estaba pensando. No podía acallarla.

Entonces Uddālaka dijo a su mente, mientras reflexionaba, “Oh mente, ni siquiera debería yo tomarme el tiempo para hablar contigo, porque lo que quiero es disolverte. Realmente no existes. En este momento yo creo que existes, pero en realidad no existes en absoluto.”

El Vedānta enseña que después de estudiar o escuchar una enseñanza, el siguiente paso es contemplar o, como diría Baba, imbuirse en la enseñanza y experimentarla. Esto quiere decir, comprender no sólo lo que significa, sino también cómo opera en la realidad, cotidianamente.

Entonces, con este entendimiento, Uddālaka comienza a reflexionar sobre cuestiones que surgen, tales como “¿Qué es la liberación, el más importante de los objetos a obtener, obteniendo el cual uno se libera del ciclo del nacimiento y la muerte? ¿Cuándo cesará de existir la agitación mental causada por el deseo? ¿Cuándo me encontraré de manera permanente en un estado de ecuanimidad? ¿Cuándo se liberará la mente de pensamientos como ‘Esto debe hacerse. Yo debo hacer eso?’”

Los sabios nos recuerdan que incluso pensamientos sublimes como “Yo soy Brahman.” “Yo soy Conciencia,” o “Yo soy el Absoluto,” siguen siendo meros pensamientos. El desafío es llegar al lugar donde los pensamientos no existen más, por haberse disuelto nuestro ser en la experiencia misma.

Entonces la mente no piensa más “yo soy” ni “yo no soy”; ni “yo soy Shiva” ni “yo no soy Shiva,” porque uno tiene la experiencia directa de Aquello.

Así pues, el sabio Uddālaka se pregunta, “¿Cuándo cesarán pensamientos tales como ‘debo hacer esto’ o ‘he hecho esto’? ¿Cuándo, a través de esa sabiduría, seré capaz de cruzar el océano de la mundanalidad? ¿Cuándo alcanzaré el estado en el que sea capaz de percibir las diversas actividades de la gente, como lo hace un niño?”

Como sabemos, cuando los niños pequeños comienzan a involucrarse en la vida están completamente presentes. Simplemente, son – cuando juegan, cuando lloran, cuando ríen.

El Yoga llama a esto “el estado de la no acción” porque el Puruṣa, el alma individual, no está apegado a la acción, la cual es parte del fluir natural. No existe el intento de poseerla. La noción “estoy haciendo esto,” está ausente.

Uddālaka pregunta, “¿Cuándo será capaz mi mente de observar las actividades de los demás, o las mías, con la

Quando los niños pequeños comienzan a involucrarse en la vida están completamente presentes.

Simplemente, son – cuando juegan, cuando lloran, cuando rien. El Yoga llama a esto “el estado de la no acción” porque el Puruṣa, el alma individual, no está apegado a la acción, la cual es parte del fluir natural. No existe el intento de poseerla. La noción “estoy haciendo esto,” está ausente.

sencillez de un niño? ¿Cuándo se disolverá la división ilusoria entre lo objetivo y lo subjetivo? ¿Cuándo se disolverá la mente para que todo aparezca como una misma conciencia, sin diferenciar ya entre sujeto y objeto? ¿Cuándo seré capaz de contemplar el concepto conocido como ‘tiempo’, sin involucrarme con él? ¿Cuándo estaré libre del nacimiento y la muerte? ¿Cuándo viviré en una cueva de la mente, en calma absoluta? ¿Cuándo permaneceré como una roca, en la que no existe movimiento ni pensamiento?”

De la misma manera en que el sabio Uddālaka comienza su búsqueda con estas preguntas, nosotros también podemos hacerlo.

Podemos comenzar a contemplar realmente la enseñanza del Gurú, “Tú eres Conciencia, tú eres Dios, tú eres Verdad. Dios vive en ti como tú.”

Pero algo en nuestro interior – la mente, el ego – nos impide experimentar esto directamente. Si nos preguntamos qué es, probablemente aparecerán en nuestra mente las mismas preguntas del sabio Uddālaka.

¿Qué nos impide experimentar lo Divino de manera directa – sentirlo, recibirlo dentro y fuera de nosotros mismos? Nada sino la mente y el ego.

La mente nos detiene pensando en sí misma como el sujeto y en todo lo demás como los objetos. Ve dualidad y queda atrapada en la acción. Pero los sabios nos dicen, “Permanece en la no acción.”

A veces la gente pregunta, “¿Cómo puedo realizar la no acción? ¿Qué es la no acción?”

Simplemente, cuando efectuamos acciones sin la conciencia del hacedor, sin quedar atrapados en este juego de ‘Debo hacer,’ ‘Estoy haciendo,’ ‘Haré,’ o ‘Esto

sucede gracias a mí,’ entonces nos encontramos en el estado de la no acción. La acción está siendo realizada pero el apego a ella está ausente.

Uddālaka continúa con su reflexión y, en una pausa entre pensamientos, se da tiempo para meditar, para considerar. Las preguntas no siguen sin fin. Entre cada pregunta se deja tiempo para practicar la meditación. De esto se trata la contemplación – de tomar una enseñanza o una idea y considerarla en profundidad. El Vedānta se refiere a esto como el rumiar, que es lo que hacen las vacas: tomar lo bueno del alimento, y luego masticarlo nuevamente para extraer más.

Quando Uddālaka se pregunta “¿Qué es la liberación, el más preciado de los objetos a ser alcanzado?”, no ha encontrado una pregunta para jugar un rato con ella y luego dejarla para proseguir con la siguiente. Se está abriendo a la pregunta, intentando entenderla realmente. Desea experimentar la respuesta, por lo que hace el esfuerzo de permanecer en silencio, desarrollando la quietud interior, para que surja el entendimiento verdadero.

Quando la mente está activa todo el día, no es fácil encontrar paz y calma al finalizar la jornada. A lo largo de dieciséis horas hacemos un gran esfuerzo para llenar a nuestra mente, y luego esperamos poder vaciarla en media hora.

Por lo tanto, los sabios nos piden que contemplemos estas preguntas y consideremos pensamientos aún más sublimes, para que la mente llegue lentamente a la experiencia directa dentro de sí, donde se disuelve en la conciencia y se queda quieta.

Uddālaka descubrió que su estado de ánimo cambiaba al contemplar estas preguntas. En vez de calma, encontraba agitación.

Puedes ir adonde quieras, pero nunca encontrarás la paz suprema, excepto en la sabiduría perfecta. Para encontrar esa paz, para encontrar esa calma, ve adentro tuyo.

Como sabemos, algunas veces la respuesta parece estar allí mismo, mientras que otras veces parece muy lejana. Algunas veces la pregunta parece real, mientras que otras veces es como si la única realidad fuese la pregunta que está en la mente. Y este proceso puede resultar frustrante.

Al experimentar todas estas emociones, Uddālaka decide encontrar una bonita cueva en el bosque, donde pueda sentarse en soledad y continuar con sus contemplaciones.

Entonces se pregunta a sí mismo, “Oh, mente, ¿qué tienes tú qué ver con esta apariencia del mundo? ¿Por qué quedas atrapada en el juego de este mundo? Conviértete en testigo, nada más observa. Los hombres sabios no buscan tener contacto con lo que se conoce como placer. Aquellos que abandonan la paz suprema que se halla dentro, y van en busca de placeres externos, abandonan un jardín delicioso y entran en una arboleda de hierbas venenosas.”

Uddālaka se recuerda, “Lo que buscas, paz, alegría y tranquilidad, están adentro. No te permitas vagabundear en el exterior. Puedes ir adonde quieras, pero nunca encontrarás la paz suprema, excepto en la sabiduría perfecta. Para encontrar esa paz, para encontrar esa calma, ve adentro tuyo.”

Si pensamos en todas las enseñanzas que Baba compartió con nosotros ¿qué es lo que siempre nos apremiaba a hacer, en realidad? En pocas palabras, ir hacia adentro.

De esto se trata todo el Yoga Vasiṣṭha. De esto se tratan todas las escrituras. Nos están diciendo constantemente, “aquello que buscas no está afuera de ti, se encuentra dentro de tu propio ser. ¡Mira allí! ¡Mira allí!”

Y sin embargo, Uddālaka se da cuenta de que su propia mente continúa vagando, mirando hacia fuera, así que le dice, “Oh, mente mía, tienes todas estas distintas

expectativas. Te encanta mirar, tocar, oler, saborear y escuchar cosas buenas, y constantemente estás buscando la satisfacción fuera de ti. ¿Pero cómo puedes encontrar la satisfacción duradera en eso? Oh, mente mía, eres como un gusano de seda que construye su propio capullo y queda atrapado en su propia red. De la misma manera, oh, mente mía, continuamente tratas de crear pensamientos, los cuales se convierten en una red con la que te atrapas a ti mismo.”

Si deseamos acercarnos a la experiencia de nuestro ser verdadero, el Ser, debemos ser capaces de detener a nuestra mente, la cual está siendo arrastrada siempre hacia el exterior, y entrenarla para resistir esa inclinación, recordándole que lo que buscamos únicamente puede encontrarse dentro.

Este es el problema con los hábitos que no nos ayudan: el fumar, por ejemplo. A veces la gente pregunta si fumar es realmente tan malo. Bueno, la realidad es que aunque pensemos que estamos disfrutando al fumar, la verdad es que eso es lo que está disfrutándonos a nosotros. Ahí es donde está el problema.

Si alguien puede permanecer durante días o meses sin deseo alguno de fumar, sin ningún pensamiento sobre ello en su mente, cuando fuma un cigarrillo probablemente podrá afirmar, “Lo estoy disfrutando.” Pero rara vez sucede así. Como sabemos, cuando la gente que fuma hace un largo viaje por avión, invariablemente tiene un pensamiento. Así pues pregúntate, ¿Estoy disfrutando realmente, o me está disfrutando a mí? ¿Estoy encontrando algo verdaderamente valioso, o es que algo me ha encontrado a mí? ¿Estoy encontrando la paz, o solamente estoy torturándome?

Cuando los sabios nos piden contemplar estas preguntas, no nos están pidiendo entramparnos en las ideas de

La sádhana da fruto cuando nos encontramos en una situación y en lugar de permitir que la mente reaccione con algo como, "Me da gusto que haya sucedido." o, "Qué horrible es esto," o cualquiera de sus reacciones automáticas, decimos, "Estoy quedando liberado de esto, algo me está dejando para siempre."

nuestra propia mente. Nos están instruyendo para entrenar a nuestra mente, para explicarle las cosas a nuestra mente.

Y al hacerlo así, ¿quién es el que comprende? Somos nosotros quienes comprendemos. Y si no, ¿quién queda atrapado? Somos nosotros quienes quedamos atrapados.

Cuando la mente finalmente comprende, somos nosotros quienes quedamos libres de toda esta red que ella crea, lo cual nos trae al significado profundo de la sádhana, a la naturaleza del esfuerzo que hacemos en el sendero.

La sádhana de Uddālaka es este proceso de desenmarañarnos de nuestra propia mente. Él se hace las mismas preguntas, reflexiona sobre ellas, las contempla y luego medita en ellas. Lentamente pero con seguridad, esto da fruto y él es capaz de detenerse antes de caer atrapado en el juego de la mente, dándose cuenta, "Esto es exactamente lo que he contemplado, sin quedar atrapado en ello."

Algunas veces la gente pregunta acerca del destino y del libre albedrío, diciendo, "Si todo es destino, ¿qué papel juega entonces nuestro libre albedrío?"

Bueno, si bien las circunstancias de la vida las trae nuestro karma o destino, nuestro libre albedrío existe en el espacio donde respondemos o reaccionamos a lo que está sucediendo.

La sádhana da fruto cuando nos encontramos en una situación y en lugar de permitir que la mente reaccione con algo como, "Me da gusto que haya sucedido," o, "Qué horrible es esto," o cualquiera de sus reacciones automáticas, decimos, "Estoy quedando liberado de esto, algo me está dejando para siempre."

Cuando el sabio Uddālaka se enfrasca en la contemplación en lugar de permitir a su mente que reaccione automáticamente, para luego responder a la reacción, la *cit* o consciencia en su interior simplemente dice, "Alto," o "Déjalo ir."

Aunque esta capacidad para el no-involucramiento con la mente se desarrolla de manera gradual, cada vez que sucede aumenta la probabilidad de que ocurra de nuevo en el futuro, hasta que eventualmente se convierte en nuestro estado natural de ser.

La mente es un instrumento muy filoso. Únicamente lo mella el hecho de no usarlo de una manera sabia.

Como resultado del contemplar, Uddālaka se dice a sí mismo, "Oh, mente, ¿por qué te instruyo de esta manera? Al investigar la verdad, descubro que no existe esa cosa que llamamos mente. La mente no es sino el producto de la ignorancia. Cuando se desgasta la ignorancia, la mente se desgasta también. Por lo tanto, renuncio a ti. Pronto te desintegrarás y percibiré únicamente la consciencia pura de esa Existencia dentro de mí. Oh, mente, soy consciencia infinita, sin ego, consciencia homogénea, y tú eres meramente los pensamientos de este ego limitado."

Así pues, hagámonos las preguntas que hace Uddālaka, o preguntas que encontremos relevantes para nuestras vidas o situación. Permitamos que la mente las considere y miremos un poco más profundamente hacia adentro, porque la respuesta se encuentra ahí, donde surge la pregunta.



भेदों बीच अभेद बताया, आवागमन विमुक्त कराया,
धन्य हुए हम पाकर धारा ब्रह्मज्ञान निर्झर की ।
आरती करूँ गुरुवर की ॥

TÚ HAS REVELADO LA UNIDAD EN MEDIO DE LA DIVERSIDAD
Y NOS HAS LIBERADO DE LA TRANSMIGRACIÓN.
QUÉ AFORTUNADOS SOMOS POR HABER RECIBIDO
EL RIACHUELO FRESCO DEL CONOCIMIENTO DE LO DIVINO.
OFREZCAMOS ĀRATĪ AL MEJOR DE LOS GURÚS.