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

Siddha Marg

© Shanti Mandir Edición número 39 Julio 2019

लोकानन्दःसमाधिसुखम्

El Śiva Sūtra *que Baba citaba con frecuencia era* Lokānandaḥ samādhi sukham, *"La dicha del mundo es la dicha del samādhi". Cuando oyes esto por primera vez, te preguntas: "¿Cómo puede el disfrute externo ser lo mismo que la inmersión en nuestro interior?".*

Las escrituras dicen que debemos darnos cuenta de que la alegría que experimentamos no proviene de ningún objeto; proviene de nuestro interior. Por lo tanto, puedes tener una gran emoción, puedes tener alegría. Pero también están ahí tu consciencia y tu entendimiento de que eso proviene del interior.

MAHĀMANDALESHWAR SWAMI NITYĀNANDA

El propósito de Siddha Marg es compartir las enseñanzas eternas, sanātan dharma. *Charlas formales, estudio, conversaciones, preguntas y respuestas,* kirtan, *meditación, y silencio son algunos de los métodos utilizados por Gurudev, Mahāmandaleshwar Swami Nityānanda Saraswatī, para compartir sus reflexiones y expresiones de la filosofía universal. Este ejemplar presenta extractos de una charla que Gurudev ofreció en un* satsaṅg *en Mullumbimby, Australia, en marzo de 2019.*

Hazte firme

Con gran respeto y amor, me gustaría darles la bienvenida a *satsaṅg* esta tarde. Esta es nuestra tercera tarde, y la que debería haber sido la última. Pero tendremos una tarde mañana también, con un baile de kīrtan.

Comenzamos este viaje hace un par de semanas, luego de nuestro satsaṅg final en el áshram en Gujarat, India. Por dos meses estaremos viajando –primero en Australia Occidental, ahora aquí en Australia Oriental, en Melbourne, pasando por California y Hawaii. Vamos a encontrarnos con mucha gente, incluida alguna que ha sido parte de esta tradición desde antes de que yo naciera, que vivió con Baba Muktānanda y que ha venido siguiendo este sendero del yoga y la meditación.

Al iniciar nosotros la gira, pensaba en qué mensaje traer con nosotros. Y siempre siento que podríamos hacerlo mejor. Podríamos mejorar.

Por ejemplo, cuando un músico toca el *pakhawaj,* está afinado. Sin embargo, a causa del clima, a veces su afinación sube y baja de tono. Lo mismo ocurre con la mayoría de los instrumentos que necesitan afinación. El clima los afecta.

El clima nos afecta también. Vamos andando. Estamos bien. Todo está de maravilla. Y luego nos topamos con un clima turbulento.

En un avión, de pronto, el piloto dice: "OK, pónganse los cinturones. Se aproxima algo de turbulencia. Suspenderemos el servicio. Auxiliares de vuelo, por favor siéntense". Entonces no hay café, ni agua, ni nada.

Hazte firme (continuación)

La vida es así. Hay calma. Todo está yendo bien. Entonces inesperadamente, aparece la turbulencia. En ese momento, tenemos que preguntarnos: "¿Cómo estoy? ¿Qué está ocurriendo en mi interior?".

Cada día rezamos: "Que los malos se vuelvan buenos. Que la bondad surja en el interior de cada uno de los que vivimos en esta tierra".

A través del proceso de satsaṅg, pedimos que estas cualidades nobles surjan en el interior de todos y cada uno de nosotros. Que sintamos paz. Que la experimentemos. Que la compartamos dondequiera que vayamos.

La nobleza consiste en pensar pensamientos enaltecedores. Consiste en compartir a través de un discurso que enaltezca. Consiste en llevar a cabo nuestras actividades de manera que sean enaltecedoras.

Firmeza, calma, es lo que debes encontrar en tu interior.

Cuando pasamos tiempo en compañía de alguien que es noble, nos sentimos enaltecidos. No sentimos bien. Aunque quizá nada se haya manifestado externamente, intuimos en nuestro interior que algo maravilloso ha sucedido.

Vivimos una vida noble y edificante no sólo para nosotros mismos, sino también para quienes están a nuestro alrededor. Cuando hacemos eso, comenzamos a ganar conocimiento, sabiduría. Comenzamos a volvernos sabios. Entonces cuando las situaciones surgen en la vida, cuando la turbulencia se presenta, nos mantenemos firmes. No titubeamos. No perdemos ni un compás. Seguimos adelante con esa sabiduría, con ese entendimiento.

Siento que cuando la vida es turbulenta, es una prueba de cuán establecidos estamos en el conocimiento, en la sabiduría. Si en ese momento nos olvidamos de la sabiduría, del conocimiento, no lo hemos realmente, como Baba Muktānanda diría, hecho nuestro.

Baba compartía una historia sobre un hombre que vende aceite. Tiene un loro afuera de su puerta, y le ha enseñado a este loro a saludar a cada cliente que entra, diciendo *"Sītā Rām, Sītā Rām"*.

Ahora bien, hay un gato que observa al ave día tras día. El dueño alimenta al loro, luego cierra su jaula, y el gato observa todo esto.

Un día, cuando el dueño está alimentando al loro, un cliente entra. El dueño olvida cerrar la jaula.

El gato ha estado esperando este preciso momento. Va y agarra al loro.

Baba solía reírse y decir: "En ese momento, al loro se le olvida *"Sītā Rām, Sītā Rām"*. En lugar de eso, el loro comienza a garrir sus chillidos de loro porque ahora está lleno de miedo. Sabe que la muerte está cerca, esperando terminar con su vida".

Baba decía que, para aquellos de nosotros que venimos a satsaṅg, que seguimos este sendero, las enseñanzas y las prácticas deberían volverse parte de nuestra vida. Entonces cuando situaciones como esta surgen, nuestra mente no vacila. En vez de eso, nuestra mente permanece estable. Permanece asentada.

En los *Yoga Sūtras* de Pātañjalī, hay un *sūtra* que dice: "No solo las *āsanas*, las posturas físicas que realizamos en el yoga, sino también los cimientos en los que hemos basado nuestra vida deben ser inamovibles".

A veces, cuando extiendes la mano, ves que tiembla. Ese temblor no viene siempre del cuerpo físico, sino también de una falta de firmeza, de una duda y titubeo interno. Del mismo modo, firmeza, calma, es lo que debes encontrar en tu interior.

¿De dónde viene esta firmeza? Viene de la sabiduría. Viene del entendimiento. Viene del conocimiento.

Hazte santo

El yoga no se trata de actuar como un santo, sino de sentir la santidad en tu interior.

A medida que avanzamos en el sendero del yoga, en el sendero de la meditación, en el sendero del satsaṅg, la vida realmente se vuelve más simple. Los *Upaniṣads* hablan acerca de vivir con un sentido de desapego, un sentido de renunciación. No quedes atrapado en las cosas de este mundo, sino sé libre de ellas.

Bhagavān Nityānanda hablaba acerca del fruto de las castañas de cajú. La mayoría de las semillas se encuentran dentro del fruto. Pero la castaña de cajú es una semilla que vive afuera del fruto. Entonces decía: "Vive tu vida en el mundo de esta manera". Eres parte del fruto, parte del mundo y, sin embargo, estás separado de él. Hay un sentido de desapego, y también un sentido de libertad.

Alguien compartió ayer conmigo que intentó invitar amigos a venir a satsaṅg. Ellos estaban un poco preocupados y preguntaron: "¿Va a mirarnos fijamente a los ojos? ¿Va a hacer movimientos de *kuṇḍalinī*?".

Esto es lo que la gente piensa hoy en día en nombre del yoga. En sus mentes, el yoga no tiene nada que ver con contemplar "¿quién soy?". No tiene nada que ver con lo que está ocurriendo en el interior de uno mismo.

El yoga ha sido externalizado. Pensamos que lo que está afuera representa el camino del yoga, de la espiritualidad.

De hecho, el yoga no tiene que ver con nada de eso. El yoga se trata de liberarse de todas esas cosas. Se trata de encontrar estabilidad. Se trata de encontrar el sentido de confort interior.

El yoga no se trata de actuar como un santo, sino de sentir la santidad en tu interior.

Entonces sé noble, sé sabio, sé santo. Y lleva una vida simple.

Finalmente, ojalá, te convertirás en un ser elevado, un sabio iluminado. Pero hasta entonces, al menos piensa sobre estas cosas, recuerda estas cosas. Recuérdate constantemente: sé noble, sé elevado, sé sabio.

Ser sabio, como siempre digo, no tiene que ver con ser listo. No se trata de competir en juegos mentales uno con el otro. Las escrituras nos dicen que cuando uno es sabio, la humildad llega naturalmente. Esa sabiduría está despierta, está viva, en el interior de esa persona. Por lo tanto, tú vive de esta manera.

¿Cuál es real?

El estado de vigilia es tan irreal como el estado de soñar.

Alguien le preguntó a Baba Muktānanda: "Si recibo un mensaje en un sueño, ¿cuán verdadero es?".

Su respuesta fue que el sueño es tan verdadero como tu estado de vigilia.

Entonces, la siguiente pregunta debería ser: "¿Cómo soy en mi estado de vigilia? Al pensar sobre tu estado de vigilia, pregúntate: "¿Soy una buena persona? ¿Tengo buenos pensamientos? ¿Hago cosas buenas? ¿Son mis acciones enaltecedoras?".

Después de que hayas respondido estas preguntas, comprende que lo que ocurre en el estado del soñar es un reflejo de cómo has sido en tu estado de vigilia. Si has sido una persona buena, maravillosa en tu estado de vigilia, entonces en tu estado onírico cosas maravillosas te ocurrirán.

Los sabios dicen que el estado de vigilia es tan irreal como el estado de soñar. El estado de soñar es tan irreal como el estado de vigilia. Y el estado de dormir profundo, que muchos de nosotros experimentamos sin sueños, es igualmente irreal.

¿Por qué el estado de vigilia es irreal? Porque en cuanto cierro los ojos, nada de esto existe para mí.

¿Por qué el estado de sueño es irreal? Porque cuando mis ojos están cerrados, estoy mirando ese sueño, pero cuando abro mis ojos, veo que ese sueño es irreal.

Por más que todo lo que está aquí en esta sala exista para mí ahora con mis ojos abiertos, en cuanto mis sentidos se retraen hacia sí mismos, todo esto se vuelve irreal. Y cualquier sueño que esté teniendo, ese sueño se vuelve irreal cuando despierto.

Por supuesto, cuando me acerco al dormir profundo, nada de esto existe —ni la vigilia ni el soñar. Estoy perdido, inconsciente. La mente se ha aquietado hasta donde puede. En ese estado de dormir profundo, llegamos lo más cerca a la Consciencia que habita en nosotros.

Por lo tanto, en tu estado de vigilia, usa tu tiempo para hacer algo que te enaltezca. Haz *japa,* repetición del mantra. Estudia las escrituras. Mantén conversaciones edificantes. Haz cosas que sean beneficiosas.

Luego, cuando entras en el estado de soñar, llevas estas cosas contigo a ese estado de soñar. El estado de soñar no es mas que una expresión de aquello que llevas a cabo en el estado de vigilia.

En Vedānta hay una historia acerca del Rey Jánaka.

Jánaka se encuentra bien dormido en su cama en su palacio. Mientras está dormido, tiene un sueño de que va a la guerra contra otro rey. Jánaka pierde la guerra. Está cansado, está hambriento. Entonces va a una granja y coge caña de azúcar. Comienza a comerla.

El granjero llega. Intenta alejar a Jánaka de su campo, diciendo: "¡Sal! ¡Vete! Este es mi campo. Esta es mi caña de azúcar".

¿Cuál es real? (continuación)

Lo real es la experiencia del Ātman, la experiencia del Ser.

Mientras está siendo echado, Jánaka despierta. Se encuentra acostado en su cama. Está en su palacio. Está al lado de su reina.

Entonces cierra sus ojos otra vez. Está de regreso en el cañaveral. Ha perdido su reino. Está cansado, está hambriento.

Cuando se despierta a la mañana siguiente, llama a sus ministros.

Les dice: "Tengo una pregunta: Cuál es real: ¿yo durmiendo en la cama con mi reina, en mi palacio, o yo con mis ojos cerrados, soñando que he perdido mi reino y estoy siendo expulsado por el granjero?".

Nadie tiene la respuesta a esta pregunta, por eso el rey dice: "Mañana quiero la respuesta. Si ustedes no tienen la respuesta, ¡los mandaré a la prisión!".

La noticia comienza a correr en el reino de que el Rey Jánaka tiene una pregunta que ninguno de sus sabios puede responder.

Al día siguiente, cuando la corte se reúne, un joven entra. Su nombre es Aṣṭāvakra. Su cuerpo está torcido en ocho lugares. Pueden imaginar que es una visión singular.

Aṣṭāvakra se aproxima a la corte y le anuncia al rey: "Puedo responder a tu pregunta".

La corte entera comienza a reír. El rey comienza a reír.

Al ver a la corte reír y al rey reír, Aṣṭāvakra también comienza a reír.

Cuando él comienza a reír, todos se callan. Piensan que saben por qué ellos se ríen, pero no saben por qué él se ríe. ¿Qué es lo que encuentra tan gracioso?

Al aproximarse Aṣṭāvakra al rey, el rey le pegunta: "O, sabio, ¿por qué te reíste?".

Responde: "O, Rey, primero dime por qué tú y todos tus cortesanos, tu gente sabia, se rieron".

El rey dice: "Es obvio. Mírate. Tu cuerpo está torcido. Se ve cómico, se ve extraño. Todas estas personas acá son consideradas como las más sabias del reino. Tengo una pregunta que no pudieron responder. Y, aun así, tu afirmas que puedes hacerlo. ¡Pero te ves tan extraño!".

Aṣṭāvakra dice: "O, rey, me han dicho que el Rey Jánaka es sabio. Tiene satsaṅg. Está rodeado por gente sabia. Entonces, cuando vine a esta corte, esperaba que las personas aquí estuvieran llenas de sabiduría. Pero cuando comenzaron a reír, me di cuenta de que se reían de este cuerpo. Por eso es que no pueden ser realmente sabios. Porque todo lo que miran es lo externo, lo de afuera. No están mirando lo que llevo dentro de mí. Por lo tanto, me reí. Me di cuenta de que nadie aquí es tan sabio como pensé que lo serían".

Luego, Aṣṭāvakra se refiere a la pregunta del rey: ¿cuál es real, el estado de vigilia en el cual el rey está con la reina en la cama del palacio, o el sueño, en el cual el rey se encuentra en el campo, comiendo caña de azúcar, habiendo perdido su reino y siendo expulsado por el granjero? Le dice: "O, rey, ¡ninguno es real! Tu estado de vigilia, cuando eres el Rey Jánaka, en tu cama, con tu reina, en el palacio no es real. Y tampoco lo es tu sueño de ser echado por el granjero mientras estás cansado y hambriento, tratando de conseguir caña de azúcar para comer".

¿Cuál es real? (continuación)

Dice: “O rey, lo que es real es la experiencia del Ātman, la experiencia del Ser”.

Este es el cimiento de la filosofía Vedānta, la cual toma doce, quince, veinticuatro años conocer y entender.

Al principio, el Guru nos dice: “Tú eres el Absoluto”.

Y nosotros decimos “¡Vaya! ¡Maravilloso!”.

Pero luego, para entender completamente “No soy nada de esto”, hacemos yoga. Tenemos satsaṅg. Estudiamos, meditamos. Nos decimos: “Soy el Absoluto”. Es un trayecto que cada uno de nosotros atraviesa. No es el destino. No es la meta. No es adonde queremos llegar. Es sólo el viaje.

Cuando sí logramos llegar, habiendo tenido a lo largo del camino destellos de la unicidad con la Consciencia, nos damos cuenta de que estábamos atrapados en el juego, ocupados en la obra de teatro, en el drama. Incluso después de haber oído sobre la Verdad y leído sobre la Verdad y entendido la Verdad, liberarse realmente del juego en su totalidad lleva mucho tiempo.

Liberarse realmente del juego lleva mucho tiempo.

El mensaje de Baba

Nos amamos mutuamente a causa de la existencia de la Consciencia.

Fui afortunado de haber conocido a Baba Muktānanda cuando nací. Mis padres fueron devotos, por eso viví los primeros quince años yendo al áshram cada fin de semana y en vacaciones, y pasando el mayor tiempo posible en la compañía de Baba.

Mis padres siempre decían: "¡Cree en el Guru! ¡Confía en el Guru! ¡Ama al Guru! ¡Haz lo que él diga!".

Pero entonces también tenía amigos en la escuela que pensaban: "¿Qué es lo que este niño hace cada fin de semana? ¿Ir al áshram?"

En retrospectiva, recuerdo toda la sabiduría, todo el conocimiento al que estuve expuesto y escuché. A veces me preguntaba "¿Qué es la unicidad? ¿Qué es el Ser? ¿Qué es la Consciencia? ¿Qué es la meditación?".

Pero luego, lentamente, llegué a entender y a experimentar y a sentir aquello de lo cual las escrituras y los sabios y los Gurus hablan. Me di cuenta de que no es sólo un momento pasajero, no es un vistazo aquí y allá. Realmente debemos, como Patañjali dice, quedar establecidos en la Verdad, inamovibles en ésta.

Pienso en el diálogo entre Yājñavalkya y su esposa joven, Maitreyī.

Él dice: "No nos amamos uno al otro, no nos cuidamos uno al otro por el otro en sí, sino por la existencia de esa Consciencia que habita en en el interior de cada uno de nosotros".

En la tradición india, cuando alguien muere, si la muerte ocurrió lo suficientemente temprano en el día, para el momento de la puesta del sol el cuerpo ya se fue. Todavía no tenemos salas velatorias y por eso no tenemos forma de conservar el cuerpo. Si la muerte fue por un accidente o un asesinato, la cuestión pasa a la policía. De otro modo, si la muerte ocurrió en casa, el médico viene, expide un certificado, y el cuerpo se crema. Todo lo que queda al día siguiente es una urna con cenizas.

Cuando alguien ha muerto, el sabio nos pregunta: "¿Qué es lo que ha muerto?".

El cuerpo físico vivo, el cuerpo hecho de cinco elementos es habitado por Consciencia, por el Ser, o el alma, como a veces se la llama en español. En cuanto la Consciencia ha partido de ese cuerpo, no importa cuánto lo amemos, no tenemos nada más qué ver con ese cuerpo.

Creo que reconocer lo que ocurre cuando alguien muere es el mejor modo de entender aquello que Yājñavalkya quiere decir cuando afirma: "Nos amamos mutuamente a causa de la existencia de la Consciencia."

Él dice: "O, Maitreyī, si hay algo que ver, eso es el Ser. Si hay algo que escuchar, escucha acerca del Ser, esa divinidad. Si hay algo que deseas contemplar, contempla el Ser. Si hay algo en lo que quieras meditar, medita en el Ser".

Cuando Baba viajaba alrededor del mundo, los periodistas solían preguntarle: "¿Cuál es su mensaje?".

El mensaje de Baba (continuación)

Él respondía: “Medita en ti mismo, hónrate a ti mismo, adórate a ti mismo, respétate a ti mismo porque Dios habita en ti como tú”.

Y los periodistas decían: “¿Algo más? “

Él respondía: “Eso es todo. Sólo entiende esto: medita, honra, respeta, adora esa divinidad que habita en el interior de todos y cada uno”.

¿Y cómo?

Él decía: “Ver a Dios el uno en el otro”. Ve esa divinidad, ve esa Verdad en el interior de tu propio ser, y ve esa misma divinidad, esa misma Verdad, en todo.

Experimenta eso en tu interior primero. Luego, porque lo ves en ti mismo, lo ves reflejado en otros.

Ver a Dios el uno en el otro.

Mucha gente afirma: “¡Ya lo tengo! Ya estoy allí. Ya me establecí. Soy inamovible”.

Yo ofrezco una prueba. Toma una jarra de agua fría. A la noche, cuando una persona así esté profundamente dormida, digamos que a las dos de la mañana, vierte el agua en su cara.

Si está establecida en la experiencia de “Soy el Absoluto”, dirá *“Oṁ Namaḥ Śivāya”* o cualquiera que sea su mantra. De otro modo, dirá: “¿Quién rayos está tirándome agua?”.

Cuando hablo sobre llegar a estar inamovible, sobre lograr establecerse en la Verdad, eso es lo que Pātañjalī quiere para nosotros. Eso es lo que los sabios quieren. Quieren que nos sintamos confortables en esa experiencia en nuestro interior. Entonces, aun si nos echan agua fría encima a las dos de la mañana, nos quedamos con el mantra, nos quedamos con la divinidad.

GLOSARIO

āsana
postura yóguica

Aṣṭāvakra
sabio védico

Ātman
el alma. El Ser

Rey Jánaka
Rey védico, estudiante de Aṣṭāvakra

japa
repetición de un mantra

kirtan
canto

kuṇḍalinī
energía espiritual latente en el interior de todos los seres humanos, puede ser despertada por el Guru

Maitreyī
esposa de Yājñāvalkya

pakhawaj
tambor indio

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

Pātañjalī
[siglo II aEC] autor de los *Yoga Sūtras*

satsaṅg
en la compañía de la Verdad

sūtra
aforismo, verso

Upaniṣad
escritura del Vedānta

Vedānta
filosofía basada en los *Vedas*

Yājñavalkya
sabio, uno de los autores de los *Upaniṣads*

Yoga Sūtras
escritura compilada por Pātañjalī

SHANTI MANDIR
Temple of Peace