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

Siddha Marg

© Shanti Mandir Edición número 40 octubre 2019

लोकानन्दःसमाधिसुखम्

El Śiva Sūtra *del cual Baba hablaba a menudo era* Lokānandaḥ samādhi sukham, *"La dicha del Ser es la dicha del samādhi". Cuando escuchas esto por primera vez, te preguntas:"¿Cómo puede ser que el disfrute externo sea lo mismo que la inmersión en el interior?".*

Las escrituras dicen que debemos llegar a darnos cuenta de que la dicha no proviene de ningún objeto, viene de nuestro interior. Por lo tanto, puedes emocionarte, puedes experimentar dicha. Pero tu conciencia y entendimiento provienen del interior.

MAHĀMANDALESHWAR SWAMI NITYĀNANDA

El propósito de Siddha Marg es compartir las enseñanzas eternas, sanātan dharma. Las charlas formales, el estudio, las conversaciones, las preguntas y respuestas, el kirtan, la meditación y el silencio son algunos de los métodos usados por Gurudev, Mahāmandaleshwar Swami Nityānanda Saraswatī, para compartir sus reflexiones y expresiones de la filosofía universal. Esta edición presenta extractos de una charla que Gurudev brindó en un Intensivo en Kauai, Hawaii, en abril de 2019.

Rebobina la Cinta de la Vida

Con gran respeto y amor, les doy la bienvenida a todos hoy al Intensivo.

Los meditadores siempre preguntan: "¿Qué hago con mis pensamientos?".

Yo les digo: "Al menos reconoces que tienes pensamientos". Porque mucha gente vive en esta tierra y nunca se da cuenta de que: "Tengo pensamientos". Así como el agua es mojada y el fuego es caliente, la mente tiene pensamientos. Esa es la naturaleza de la mente.

Por eso, no es una cuestión de deshacernos de todos los pensamientos, sino más bien de tener pensamientos que nos eleven, que sean nobles, pensamientos que nos beneficien. La idea es tener pensamientos que también beneficien a todas las demás personas.

Cuando pensamos en la paz, la quietud, el silencio, nos damos cuenta de que aquello de lo cual los sabios quieren que nos deshagamos no es la mente, sino nuestro sentido del "yo". En el mundo en que vivimos, el sentido del "yo" es un factor muy importante que desarrollamos a lo largo de la vida. Entonces, un sabio simplemente nos dice que nos volvamos más grandes.

La filosofía del Shaivismo habla acerca de los tres *malas,* las impurezas en la vida de un ser humano. Estos malas velan nuestra percepción. Nos impiden ver la Verdad.

El más burdo, o menos sutil, es el *karma mala,* que se refiere a las acciones que realizamos en la vida.

Cuando vivíamos con Baba Muktānanda, teníamos *satsaṅg* todos los días. En el ashram, en

Rebobina la Cinta de la Vida (continuación)

Nueva York, la sala donde teníamos *satsang* tenía puertas que abrían en ambas direcciones. Había unas mil personas en la sala.

Así que pueden imaginarse: recién terminábamos un hermoso canto vespertino. Te encuentras en un estado de dicha. Estás un poco en otra onda mientras caminas hacia la puerta de la sala, y la persona delante de ti suelta la puerta. La puerta se azota y te agarra los dedos.

Tu mente se dice a sí misma: "¡John siempre quiso hacerme esto. He estado observándolo durante los últimos días acá en el ashram, y sé que está tratando de provocarme".

La mente comienza a procesar, y de alguna manera terminas en la fila del comedor justo detrás de John. En esos días, en el ashram se servía sopa, ensalada y pan. Sopa, creo, era siempre el primer plato. Así que allí estás con tu bandeja. Tu mente, perdida en ¿"Cómo me vengo? ¿Cómo se la devuelvo a John?".

El libre albedrío que tienes es cómo eliges reaccionar.

Acá en Kauai, en sus autopistas de dos carriles, la gente está tan ocupada yendo derecho que se olvida de estar atento a quien quiere doblar a la izquierda. Del mismo modo, cuando tu sopa está en la bandeja, no adviertes que la persona delante de ti se ha detenido. Y esa persona es John, por supuesto. Te chocas directamente con ella y le derramas toda tu sopa. Está caliente, quemando, hirviendo.

Ahora regresemos; rebobinemos la cinta. La sopa vuelve al tazón y de ahí vuelve a la cacerola. Tú vuelves a la puerta de la sala, donde todo comenzó. Te encuentras en ese estado elevado, feliz, emocionado, extático. Esta vez, la puerta te agarra el dedo y tú simplemente piensas: "Eso es karma. Debo de haber hecho algo, y ahora es parte del paquete de esta vida".

Consigues hielo y lo colocas en tu dedo, y resuelves la situación en ese momento. No la continúas durante momentos, días, meses, años. Simplemente, la terminas allí.

La gente pregunta: "Si esa puerta estaba destinada a cerrarse y golpearme, ¿qué libre albedrío tengo?".

El libre albedrío que tienes es cómo eliges reaccionar cuando te encuentras en esa situación. A menudo, es después del hecho cuando te das cuenta de que podrías haber elegido una opción diferente. La filosofía del Shaivismo nos dice que tenemos una opción en el momento en que experimentamos el *karma mala*. Evitar una reacción es la opción número uno.

El *karma mala* nos ocurre a todos y cada uno de nosotros en la vida. El grado puede variar, pero algo nos pasa a todos nosotros. El Shaivismo dice que ese es el momento en el que puede darse un cambio. En términos modernos, hablamos de cómo *responder,* más que *reaccionar*. No hagas nada. Sólo resuelve la situación en tu interior.

Cuando alguien se cae o algo le pasa, tenemos la tendencia a ir hacia esa persona y preguntar: "¿Cómo estás? ¿Qué ha pasado?".

Esa persona disfruta de la atención que está recibiendo. Aunque no sea nada grave, la persona siente: "Puedo usar esta oportunidad para decir más sobre lo que pasó. Lograré que me traten bien". Esa persona se olvida de que todo lo que está haciendo es crear más karma. En lugar de eso, sólo di: "Gracias por preguntar. Estoy bien".

Esto lo vemos con los niños. Un niño se cae. Si no miramos, se pone de pie y sigue jugando. Pero supongamos que nos acercamos y decimos: "¡Oh! ¿Te lastimaste?".

El niño dice: "¡Sí! ¡Mira esto!".

El niño nos sigue la corriente a nosotros y nosotros al niño. El niño cree que está engañando al adulto; el adulto cree que está engañando al niño. Así es como la vida continúa.

Cuando enfrentamos al karma, pensamos: "¿Cómo es que yo, una persona tan buena, termino así?". Este es el modo en que pensamos de nosotros mismos, ¿verdad? "Soy la persona más perfecta que Dios creó. ¿Cómo terminé en este lío?".

Debemos, lentamente, rebobinar la cinta de la vida..

Blando como Mantequilla

Desde la perspectiva de la Consciencia, el estado de vigilia y el estado de los sueños, y también el estado de sueño profundo son todos irreales.

La gente, a menudo, me dice: "Si supiera qué hice en la vida anterior, entonces tal vez podría ser una mejor persona ahora".

Yo digo: "Olvídate de la vida pasada. Sólo mira a esta vida y a lo que has hecho en ella".

No necesitas de nadie que te recuerde qué has hecho en esta vida. No puedes, simplemente, decir: "Olvidé el día de ayer". Todos nos acordamos de nuestros ayeres. Recordamos los días anteriores, los meses, los años. Tenemos muchos recuerdos. Tenemos sueños.

Nos preguntamos: "¿Qué fue ese sueño?".

Un sueño no es más que un reflejo de lo que hemos hecho en el estado de vigilia. Baba dice: "Así como el estado de vigilia es real para nosotros cuando estamos despiertos, un sueño es real para nosotros cuando estamos en el estado de los sueños". El estado los sueños se siente tan real como el estado de vigilia.

Por supuesto, desde el punto de vista más elevado, ambos son irreales. Desde la perspectiva de la Consciencia, el estado de vigilia y el estado de los sueños, y también el estado de sueño profundo son todos irreales. Pero mientras estemos en esos tres estados, son reales para nosotros.

En última instancia, es el juego de la mente.

El segundo mala acerca de la cual habla el Shaivismo es el *ānava mala*. La mente piensa para sí: "Estoy incompleta".

Por lo que puedo ver en estos días, la mayoría de las clases de *coaching* o superación personal se enfocan en el pensar: "Soy capaz de", "Puedo", "Es posible". Siempre que te encuentres en una situación difícil, más que pensar: "No, no puedo hacerlo", sólo dite: "Es posible".

Sin embargo, en algún lugar del camino, la mente humana adquiere la idea "Soy imperfecta". Baba diría que el mayor error que un humano puede cometer es pensar esto. Baba cantaría: "Soy Consciencia. Soy Dicha. Soy Śiva. Soy el Absoluto. Soy perfecto. Soy completo. Soy entero".

Haría una distinción aquí. Existe un sentido de perfección causado por el ego, y existe un sentido de perfección no causado por el ego. La convicción "Soy perfecto" causada por el ego es insistente. Debes reconfirmarla ante ti y ante los demás. Y a veces duele. Porque no estás realmente seguro de si eres tan perfecto.

Pero cuando es causada por la Consciencia, es el sentido de "Soy Perfecto". Entonces tiene la blandura de la mantequilla. Tukārām Mahārāj lo describe como mantequilla, pero también dice que es como un diamante.

En la sociedad, vemos gente a quien pensamos que nos gustaría parecernos, porque se ve exitosa en el mundo externo. Pero junto a ese éxito viene la dureza. Entonces, piensa en el gran sabio que habita en la experiencia: "Soy el Ser". Hay una ternura, una suavidad, una dicha. Experimentamos esa ternura cuando cantamos, cuando meditamos, cuando estamos en ese espacio interior.

Esa experiencia, siempre siento, está más allá de las palabras. La sentimos, la experimentamos, la sabemos. Pero entonces alguien pregunta: "¿Puedes describir lo que sientes?". Y no tenemos palabras. Una palabra es simplemente una palabra, y no puede ir más allá que una palabra.

La Muñeca de Sal

Jñāneśvar Mahārāj nos cuenta que una muñeca de sal va al océano para averiguar cuán profundo es. ¿Qué ocurre?.

Se disuelve.

Pensamos para nosotros mismos: "Quiero ver, quiero saber, quiero experimentar la Consciencia". Cuando llegamos a ese lugar de Consciencia, el sentido de "Yo" —de ego, de separación, de dualidad— debe disolverse. No queda nadie que pueda regresar y decir cómo es esa experiencia.

El tercer mala, *māyīya mala,* es el sentido de "Estoy separado".

Todo el tiempo, pregúntate: ¿Cómo puedo permanecer constante?

Cuando cada uno se sienta hoy acá, todo lo que quiere es adentrarse en el océano de la Consciencia y disolverse. Queremos liberarnos de māyīya mala.

No debes preocuparte por todas las funciones básicas. Esa es la pregunta que mucha gente hace: "Si me disuelvo, ¿cómo continuará la vida?".

Baba diría: "Primero disuélvete, y luego podrás preocuparte al respecto".

La gente pregunta: "Si llego a la liberación, ¿qué hago con mi vida?".

Yo les digo: "OK, ¿qué pasa cuando mueres? La vida continúa para otros. Nadie se detiene, nadie hace una pausa, excepto, tal vez, por un día o unos pocos días. Y luego te vuelves un recuerdo. La vida continúa. Entonces, en la liberación, es lo mismo: la vida continuará para ti y continuará para los demás".

Baba dijo: "A través de la meditación intensa y profunda, alcanzas un estado que se encuentra más allá del pensamiento, más allá del cambio, más allá de la imaginación, más allá de las diferencias y más allá de la dualidad. Una vez que puedes permanecer en ese estado por un tiempo, y puedes salir de él sin perder nada de él, entonces el amor interior divino comenzará a verterse a través de ti. No verás a la gente como diferente, como individuos separados. Verás tu propio Ser en todos a tu alrededor".

Cada uno de nosotros, en nuestra meditación, puede alcanzar ese estado más allá del pensamiento, más allá de la imaginación, más allá del cambio, más allá de las diferencias y más allá de la dualidad. ¿Pero salir de este estado sin perder nada de él? Pienso que ese es el reto.

La filosofía del Shaivismo nos dice que el mundo entero es un escenario sobre el que todos somos actores. Entonces, comenzamos a pensar y ver y mirar: ¿Quién soy por la mañana, cuando estoy en casa alistándome? ¿Quién soy cuando manejo hacia el trabajo? ¿Quién soy cuando estoy en el trabajo? ¿Quién soy en la *happy hour,* compartiendo bebidas? ¿Quién soy con los amigos? ¿Quién soy en la cena? ¿Quién soy cuando me voy a dormir? ¿Soy el mismo desde el momento en que me despierto y a lo largo de todo el día o hay cambios y variaciones? ¿Hay movimientos?.

Como buscadores, necesitamos ser conscientes: ¿Por qué me siento maravillosamente por momentos? ¿Por qué me siento infeliz por momentos? ¿Por qué me siento ansioso por momentos? ¿Por qué soy fanático por momentos? ¿Por qué…?.

Nos ponemos todos estos roles y máscaras diferentes. ¿Por qué no podemos, simplemente, permanecer constantes?.

La Muñeca de Sal (continuación)

Esta es la contemplación que necesitas hacer. Todo el tiempo, pregúntate: ¿Cómo puedo permanecer constante? ¿Cómo puedo permanecer estable? ¿Cómo puedo permanecer en equilibrio y no permitir que las cosas me afecten?.

El Vedānta habla sobre dualidad. En la vida, tenemos aquello que nos da placer. Y si pensamos en aquello que nos da placer, entonces lo opuesto está allí, listo para darnos dolor. Si quedamos atrapados en conseguir placer, entonces existe el dolor.

Brahmānanda Mahārājji solía explicar que tenemos dientes. Cuando los usamos para comer una manzana, nos dan placer. Vamos al odontólogo para que los limpie. Si alguien nos da un puñetazo en la cara, nos protegemos y decimos: "¡No, no, no! ¡Necesito mis dientes para comer mi manzana! ¡Me da placer!".

"Sé tan profundo como un océano. Sé tan estable como una montaña".

El tiempo pasa en la vida. Un día vas al odontólogo y le pagas para que te extraiga un diente. Porque ahora duele, te está dando dolor. Antes, alguien te ofreció quitártelo de un puñetazo gratis, y tú dijiste: "¡No, no, no!". Pero algunos años más tarde en la vida, vas al dentista y le dices: "Por favor, extráigame el diente, ya no me da placer".

Se dice: "El apego a una cosa causa aversión automática a otra".

Cuando Baba hablaba sobre su Guru, Bhagavan Nityānanda, decía: "No amaba a nadie, pero amaba a todos". Cada vez que yo escuchaba eso, mi mente se deslumbraba. Pensaba: "¡Vaya!". Porque, de algún modo, cuando lo escuchas por primera vez, es una contradicción. ¿Cómo puedes no amar a nadie y aun así amar a todos?.

Aquí es donde la mente debe irse para no quedar atrapada en "Me gusta, y por lo tanto, no me gusta" y "Amo, y por lo tanto, no amo" y "Tengo placer, y por lo tanto, automáticamente no tengo placer" y "Me siento atraído, y por lo tanto, automáticamente existe una aversión".

¿Cómo logramos estabilidad en la mente para que no haga eso?.

Baba dijo: "Sé tan profundo como un océano. Sé tan estable como una montaña". Establécete en la sabiduría, en el conocimiento, en el tesoro indestructible de las enseñanzas. La mente debe estar constantemente centrada en la Consciencia suprema. Nunca pierdas el coraje.

Los sabios nos instruyen que usemos las enseñanzas, que apliquemos las enseñanzas, que nos beneficiemos de las enseñanzas. No te vuelvas un cobarde y digas: "¡No! Voy a olvidar las enseñanzas por ahora. Justo ahora, sólo seré yo mismo".

Tampoco necesitas contarle constantemente a todos: "¡Estoy establecido en la Consciencia suprema! ¡Es desde este lugar de la Consciencia suprema que te lo cuento!".

Los *Upaniṣads* dicen que si tienes que exhibir tu conocimiento de este modo, debes saber que no sabes nada.

No el Hacedor

Bhagavan Nityānanda permaneció quietamente en Ganéshpuri durante los últimos treinta y pico de años de su vida. Miles venían a verlo; sin embargo, casi nunca decía una palabra. Me pregunto: "¿Qué obtenían en su presencia?". No te daba nada, y no tomabas nada. Aun así, en ese no-saber, no-decir, nada suceder, tanto sucedía.

La *Bhagavad Gītā* dice: "Yo no soy el hacedor".

Oímos eso y decimos: "¡OK, yo no soy el hacedor!". Pero no funciona de ese modo, porque todavía estás pensando: "Yo (el hacedor) no soy el hacedor". Piénsalo. Es sólo jugar con tu mente. Es un juego de los tres *malas,* aquellos velos. Si no estás haciendo, ¿entonces por qué tienes que decirte que no estás haciendo?

El *darśan* se trata de ver a la Consciencia.

Me encontré con un sādhu en Mumbai. Cuando averiguó que soy del linaje de Bhagavan Nityānanda, preguntó: "¿Lo conociste?".

Dije que no.

Él dijo: "Déjame que te cuente una historia. Fui a Ganeshpuri en los años '50. Yo había oído que un gran sabio vivía allí. Cuando llegué, había una larga fila para el *darśan.* Al mirar hacia delante, pude ver a este hombre yaciendo de cara a la pared".

Dijo: "Me detuve y pensé para mis adentros: '¿Por qué querría yo ver las espaldas de alguien?'". Quiso decir que quería un saludo apropiado, un reconocimiento real. Cuando la gente va a conocer a un gran sabio, espera que el gran sabio les dé la bienvenida con los brazos abiertos, que les diga: "¡Oh, querido mío, te he estado esperando!".

El sādhu dijo: "Pero pensé: 'Tantos miles vienen aquí, y he oído de él, ¿por qué no dejarme llevar por la corriente?'. Entonces me quedé en la fila y llegué. Y justo cuando llegué a él, se dio vuelta. Nuestras miradas se encontraron. Yo me sentía exaltado porque mi deseo había sido cumplido".

Y dijo: "Entonces, me alejé, y mi mente pensó: 'Tal vez sólo se dio vuelta porque estaba cansado de yacer sobre ese lado'. Pero me volví para mirar y él estaba ya de frente a la pared otra vez. Entonces pensé: "Tal vez sea un gran sabio".

En la tradición india, *darśan* significa, literalmente, ver. En los tiempos de Baba, la gente veía a un hombre con plumas de pavo real, lo veían dando charlas, conociendo a gente. O, en el caso de Bhagavan Nityānanda, veían a un hombre que no estaba haciendo nada, sólo yacía allí, o se sentaba, o caminaba.

Debemos pensar acerca de qué realmente queremos ver. El *darśan* no se trata del hombre, no se trata del humano, no se trata de la persona. El *darśan* se trata de ver a la Consciencia. No es algo que se vea con el ojo físico o con alguno de los sentidos, sino algo que sentimos en nuestro interior.

No el Hacedor (continuación)

Cuando piensas de lo que pasó anoche en el templo, tal vez digas que el canto fue hermoso. Tal vez digas que el espacio era hermoso. Tal vez digas que la estatua de Bhagavan era hermosa. Pero lo que ocurre en el nivel físico no es tan importante como lo que ocurre en un nivel más profundo en nuestro interior. Todos nosotros estuvimos juntos en la misma Consciencia vibrante. Al menos durante ese período, estuvimos dentro de esa cueva.

Que se convierta en tu propia experiencia directa.

Así que, mientras permanezcamos acá, permítete estar tranquilo, estar callado, tornarte estable, reflexionar: "¿Qué me trae aquí? ¿Qué quiero de este día?". No dejes que sólo sea a nivel superficial e intelectual; deja que sea una experiencia directa que sientas, que sea real, que sea tangible, que sea verdadera. Y no porque otra persona en la sala lo haya dicho, y en consecuencia, tú estés de acuerdo —eso es conocimiento indirecto, inferencia. Deja que se convierta en tu experiencia directa de modo que, sin importar quién haga o diga qué, tú seas profundo como el océano, estable como una montaña, porque tú has tenido tu propia experiencia de la Consciencia.

GLOSARIO

Bhagavad Gītā
escritura hindú

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

Jñāneśvar Mahārāj
[Siglo XXIII] poeta santo de Maharashtra

mala
uno de tres velos o impurezas (ānava, māyīya, karma)

sādhu
mendigo

satsaṅg
en compañía de la Verdad

Shaivismo
filosofía basada en la idea de que todo es Consciencia

Śiva
deidad hindú, el Guru primordial

Tukārām Mahārāj
[1608-1650] santo

Upaniṣad
escritura del Vedānta

Vedānta
filosofía basada en los *Vedas*

SHANTI MANDIR
Temple of Peace