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

Siddha Marg

© Shanti Mandir Edición 42 abril 2020

गुरुरुपायः

Podemos intentar comprender las escrituras; podemos, incluso, obtener un grado universitario; pero el problema persiste: ¿cómo lograr la experiencia directa de la Verdad? Es por eso que los Śiva Sūtras *dicen* gurur upāyaḥ, *el Guru es el medio".*

Tomamos refugio a los pies de un Sadguru, y a través de esto, alcanzamos el conocimiento verdadero. Esta tradición nos ha llegado a través de los tiempos. Dios mismo fue el primer Guru que transmitió este conocimiento. La tradición de los Sadgurus ha continuado, así como también lo ha hecho la tradición de los discípulos.

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 preguntas y respuestas seleccionadas de los satsangs realizados en las últimas dos décadas.*

El esfuerzo sin esfuerzo

PREGUNTA

En el camino de la renuncia, a veces temo perderlo todo. ¿O es más una cuestión de renuncia interna y no tengo que perderlo todo en el exterior?

GURUDEV

Correcto. Deberías leer el capítulo dieciocho de la Bhagavad Gītā, que habla sobre la renuncia interior.

PREGUNTA

¿Pero cómo mantengo el equilibrio? Porque también dicen que la gracia mostrará el camino.

GURUDEV

No eres el único que piensa esto. Todos quieren que la gracia se mueva rápido para que el esfuerzo personal solo le siga el paso.

Yo soy de los que creen que la gracia siempre está presente. La gracia siempre está ahí. Dios está ahí en la forma que adoramos y Él protege, Él nos cuida. Se asegura que nos sucedan las cosas correctas.

El esfuerzo sin esfuerzo (continuación)

El único problema es cuando nos desconectamos y nos convertimos en un individuo que dice: "Está bien, Dios, no te preocupes. Ya me he encargado de todo". Entonces la gracia dice: "Está bien. Inténtalo por un momento. Ve qué tal te funciona".

Tu esfuerzo tiene que llegar a un punto donde sea sin esfuerzo.

Todo el proceso de canto, meditación y la forma en que vives tu vida tiene que venir naturalmente. No pienses: "Ahora voy a ser espiritual; ahora no voy a ser espiritual. Ahora voy a ser sacro; ahora no voy a ser sacro". Todas esas dualidades tienen que desaparecer. Siempre tienes que ser bueno. Esto significa que tu proceso de pensamiento, habla y acciones deben volverse todos buenos.

Tu esfuerzo tiene que llegar a un punto donde sea sin esfuerzo.

PREGUNTA

A veces mi mente se mueve hacia pensamientos durante la meditación y no puedo traerla de regreso al mantra.

GURUDEV

El mantra es una herramienta o un vehículo para enfocar la mente. Los pensamientos estarán allí; siempre estarán allí.

Como dije el otro día, cuando comienzas a meditar, te das cuenta de que tienes muchos pensamientos. Con el tiempo, eres capaz de reducir la cantidad de pensamientos. Lentamente, llegas a un punto donde tienes menos pensamientos y los pensamientos que tienes son buenos pensamientos.

Entonces, el mantra es una herramienta para hacer a la mente unidireccional. El mantra en sí mismo es un pensamiento. Haces el esfuerzo de utilizar ese único pensamiento, el mantra, para traer a la mente a un lugar de tranquilidad, de quietud. De muchos pensamientos pasas a unos pocos pensamientos y luego a un solo pensamiento, y finalmente extiendes la quietud que has encontrado para que dure más.

Si se lo permites, la mente se enfocará en los pensamientos, porque esa es la naturaleza de la mente. En cambio, a través de la práctica, llegas a encauzar a la mente para que permanezca enfocada en el mantra.

A veces sentirás que estás en una batalla perdida con la mente. En esos momentos, quizá desees solamente asentarte, observar y atestiguar. Cuando presencias tus pensamientos, se debilitan, y tu mente se calma por sí sola. Entonces puedes volver más fácilmente al mantra.

Si luchas demasiado con tu mente, te encontrarás gastando mucho tiempo en esa lucha, peleando con tu mente. Entonces, en ese momento, das un paso atrás y simplemente te conviertes en testigo y observas a tus pensamientos. Cuando haces eso, se van.

PREGUNTA

Entonces, ¿no es una buena práctica forzar el mantra en la mente? ¿Debería ser un proceso más suave?

GURUDEV

Correcto. Porque cuando intentas forzar a la mente, entonces se defiende. Entonces tienes una batalla. En cambio, deja que la mente se aquiete, se debilite, por un momento. Tienes que pasarte al asiento trasero hasta que la mente se aquiete.

Esto puede tomar algunos minutos, pero cuando sientes que tu mente no está peleando, o que tu no estás peleando con tu mente, entonces puedes retomar el mantra.

El esfuerzo sin esfuerzo (continuación)

PREGUNTA

A veces cuando medito en *Hamsa* o *So'ham,* encuentro que es un esfuerzo. Y si medito en *Oṁ Namaḥ Śivāya,* puede ser un esfuerzo. Siento que solo quiero usar *Oṁ,* algo más ligero. ¿Cuál sería su consejo?

GURUDEV

Creo que está bien. En las últimas dos o tres noches, a medida que entrábamos en meditación, simplemente dije: "Solo aquiétate y respira. No hagas nada". Porque me di cuenta que, tal como usted dijo, a veces sólo pensar en "Oh, tengo que hacer esto" es una trampa más.

A medida que todos avanzamos por el camino, una iluminación que debería venir a nosotros es "puedo simplemente sentarme y estar en meditación". Si podemos llegar a ese lugar, entonces estamos ahí. No se necesita nada más.

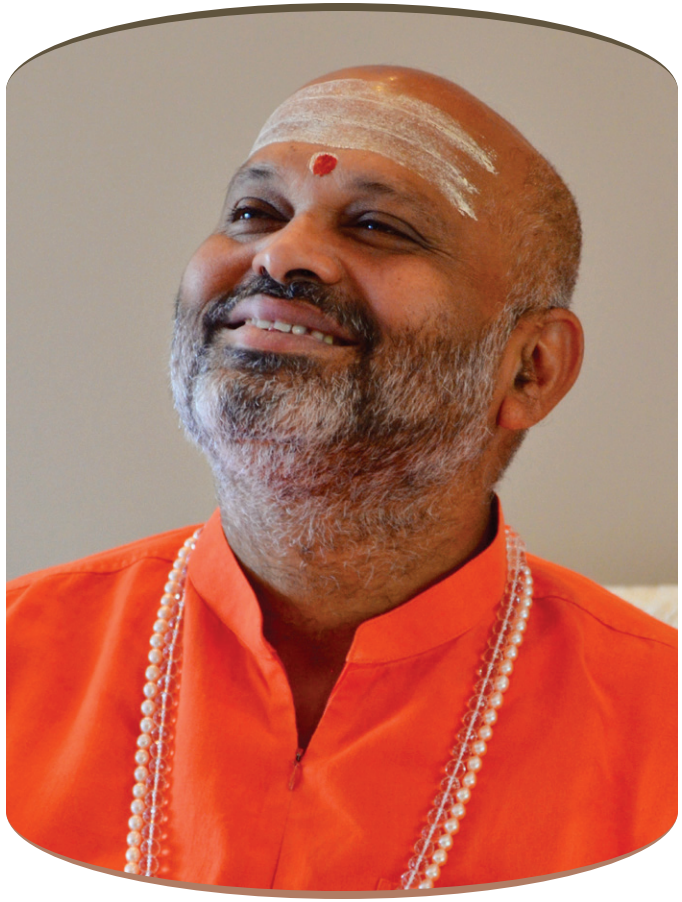
Quieres llegar a un lugar donde tu mente esté constantemente escuchando el sonido de *Oṁ.*

Entonces, si puedes solamente sentarte y respirar, maravilloso.

Hablamos acerca de la muerte ayer. Y anoche, me di cuenta: "Oh, Dios mío, era el día de Anzac". Todos en Australia y Nueva Zelanda estaban honrando y celebrando a sus muertos, como ya lo han estado haciendo durante casi cien años.

La Bhagavad Gītā habla acerca de Oṁ como el sonido que debes practicar repitiéndolo e integrándolo en ti mismo. Quieres llegar a un lugar donde tu mente esté constantemente escuchando el sonido de *Oṁ*. Entonces, cuando mueres, *Oṁ* es todo lo que está sucediendo.

Porque *Oṁ* es todo lo que hay en el universo, en todo. Y está ahí dentro de nosotros.



Canales de energía en el interior

PREGUNTA

En la meditación de chakras que acabamos de hacer, ¿cuál es la relación entre *Haṁ*, el *bīja* mantra que cantamos para la garganta, y el mantra *Haṁsa*?

GURUDEV

Cada uno de los elementos dentro de la creación tiene un bīja mantra asociado a él. *Haṁ,* es el bīja mantra para el elemento del éter.

Cada chakra representa un elemento diferente.

Los bīja mantras no tienen significado, como tal. Los antiguos sabios tomaron lo que escucharon como el sonido de un elemento determinado y luego lo asignaron a uno de los chakras dentro del cuerpo. Cada chakra representa un elemento diferente.

Si te vuelves lo suficientemente sutil para poder escuchar los sonidos de los elementos, ya sea si es el viento, el éter, el fuego, el agua o la tierra, probablemente descubras que emiten estos sonidos. Por supuesto, debes apagar toda tu charla mental para escuchar el sonido que emite un elemento.

PREGUNTA

¿Puede explicar un poco más acerca de los chakras?

GURUDEV

En nuestro cuerpo, hay varios canales de energía. Me gusta decir que cada chakra es como una caja de conexiones en uno de esos canales.

Cada chakra tiene un número particular de pétalos, una deidad particular, un mantra particular, etc. En cada chakra, es decir en cada caja de conexiones, podemos inconscientemente aferrarnos a diferentes cosas. Cuando nos aferramos de esa manera, puede ser difícil soltar.

A menudo hablo del chakra de la garganta como un lugar donde retenemos al miedo. Cuando sucede algo aterrador, tragamos saliva porque estamos reteniendo nuestro miedo en esa área. Entonces, cuando surge el miedo, sugiero que estés consciente de no contraer la garganta. Permanece relajado y simplemente respira y suelta ese miedo.

PREGUNTA

En la meditación de chakras, me resultó difícil llegar al final de la respiración mientras cantaba la vibración sonora *Raṁ*. ¿Necesita uno exhalar por completo para expulsar toda la energía?

GURUDEV

Creo que reaccionamos de manera diferente en cada chakra.

La idea es encontrar una manera de soltar, liberar, lo que sea que estás reteniendo en esa área. Cuando eres capaz de liberarlo, entonces no habrá más dificultades.

En última instancia, no importa, porque cuando estés listo, simplemente lo dejarás ir. Mientras tanto, practicas y haces el esfuerzo. Pero finalmente el esfuerzo no es necesario; simplemente sucede.

Canales de energía en el interior (continuación)

PREGUNTA

Cuando nos guió a través de los chakras en meditación, dijo que el *mulādhāra* estaba en la base de la columna vertebral, y el *svādhiṣṭhāna* estaba en los órganos sexuales. Pero algunos textos dicen que el svādhiṣṭhāna está en la base de la columna vertebral. Estoy interesado académicamente en la tradición de la cual está enseñando.

GURUDEV

En la mayoría de los libros que he leído, el *mulādhāra* se describe estando en la base de la columna vertebral y el *svādhiṣṭhāna* por encima de él. Nada de lo que he leído coloca el svādhiṣṭhāna en la base de la columna vertebral. Siempre está más cerca de los órganos sexuales. Algunas personas lo describen entre los órganos sexuales y el ano.

Finalmente el esfuerzo no es necesario; simplemente sucede.

Creo que a un sabio en meditación no le preocupa exactamente dónde se localiza un chakra. Por lo tanto, a veces digo "región": región del ombligo, región del corazón, etc.

Se supone que los carpinteros deben colocar montantes cada dieciséis pulgadas en una pared. Podrías pensar que cualquier carpintero cuando mide sabría que encontrará un montante cada dieciséis pulgadas. Sin embargo, vi a nuestro carpintero principal caminando con un buscador de montantes. Eso significa que comprende que su gente, solo cinco de ellos, quienes colocaron la pared podrían haber colocado un montante cinco octavos de pulgada en una dirección o siete quintos de pulgada en la otra dirección. Si cada montante tuviera que estar exactamente a dieciséis pulgadas, ¿por qué necesitaría un buscador de montantes?

De la misma manera, cuando Dios, o la naturaleza, crea este cuerpo, todas las partes difieren en posición unos pocos milímetros.

Hubo un devoto en la época de Baba que dijo que tenía una pérdida auditiva debido al instrumento que su médico había usado para traerlo al mundo. La naturaleza le había dado la capacidad de escuchar, pero un humano la había arruinado. Entonces pienso que la naturaleza crea un molde, pero por cualquier razón, cada uno de nosotros varía un poco aquí y allá.

Cada vez que leo sobre tales cosas, permito un margen de error. Podrías decir que vivo la vida con más y menos. Pero a veces, académicamente, la gente se atora en la idea que "dice esto …".

Simplemente porque las escrituras nos dicen que la *kuṇḍalinī* está en la base de la columna vertebral y que viaja hacia arriba no significa necesariamente que la sentirás de esa manera. La energía viaja a través del cuerpo entero; no se limita al único camino que haya descrito cualquier *tantra* que puedas haber leído.

Siempre le digo a la gente, solo porque hayas leído *El Juego de la Consciencia* no significa que debas asumir que lo que Baba dijo en su libro te sucederá en forma exacta. Puede parecer que tus experiencias suceden al revés. Por ejemplo, algunas personas tienen una experiencia fabulosa y ven la Perla Azul durante mucho tiempo, y luego de repente ya no la ven más.

A fin de cuentas, la energía es luz y alegría. No podemos limitarla a una cierta forma restringida de movimiento. Trabajas en el teatro, entonces comprendes cómo debe moverse la energía y cómo tú debes mover la energía.

Entonces, cuando te sientas a meditar, trata de sentir internamente. Observa si puedes sentir los chakras, sentir la energía.

Estoy Completo

El fuego del conocimiento quema todo a cenizas.

PREGUNTA

En el curso de yoga, estábamos estudiando las tres malas. Comprendí que uno trae un sentimiento innato de separación que solo puede ser perforado por la gracia. Me sentí más agradecido por lo que recibimos del Guru y me dio el sentido que la sādhanā también ayudaría con las otras dos malas. ¿Es eso un pensamiento correcto, Gurudev, o puede ampliar sobre eso?

GURUDEV

No estaba en la clase de yoga. Puedo hacer una suposición. O ¿cuál es?

PREGUNTA

Ānava.

GURUDEV

Ānava mala nos da la sensación de que "estoy incompleto. No soy perfecto".

Podemos leer muchos libros. Eso nos puede dar mucho conocimiento, mucha comprensión. Todos los sabios dicen que en algún momento, ese tipo de comprensión no es suficiente.

En el décimo capítulo de la Bhagavad Gītā, después que el Señor Kṛṣṇa ha estado hablando con Arjuna durante nueve capítulos, él habla de sí mismo. Describe lo que se llama su *vibhūti,* su esplendor divino.

Arjuna quiere saber: "¿Qué es Kṛṣṇa?

Y Kṛṣṇa explica: "Kṛṣṇa es esto, Kṛṣṇa es aquello".

Pero Arjuna todavía no puede entender lo que Kṛṣṇa está diciendo. Él piensa: "Este es mi amigo Kṛṣṇa. Este es a quien veo como Kṛṣṇa. ¿Cómo puede Kṛṣṇa ser otra cosa?

Kṛṣṇa dice: "He nacido muchas veces. He estado en esta tierra muchas veces. Sé todas y cada una de las cosas que se deben saber".

Él ve que Arjuna todavía está perplejo. Entonces, al comienzo del undécimo capítulo, Kṛṣṇa dice: "Oh Arjuna, debido a que no comprendes de lo que estoy hablando, ahora te daré el ojo divino interior".

Arjuna está lleno, de nuevo, de asombro por todo lo que percibe. El describe lo que puede ver con su divino ojo interior. Pero en algún punto, Arjuna dice: "No quiero ver más. Quita esta visión porque es demasiado". Él comienza a darse cuenta, "No estoy separado. Si Kṛṣṇa es todo esto, entonces yo también soy todo esto".

En mi experiencia, muchos de nosotros decimos: "Quiero ser uno con la Verdad" o "Quiero experimentar la unidad". Sin embargo, cuando nos acercamos a la experiencia de la unidad, un miedo que proviene del ego asusta rápidamente y le damos la vuelta a la experiencia.

Si te preguntas qué te hace apartarte del Guru, del camino espiritual, no es más que tu ego. Tu ego dice: "Solo quiero

Estoy Completo (continuación)

ser normal. No quiero cantar, no quiero meditar. No quiero pensar que debo ser bueno". Es simplemente el ego.

En realidad, creo que las tres malas trabajan juntas. Una te trae la sensación de imperfección y de incompletitud. La segunda, *māyīya mala,* crea la sensación de dualidad. La tercera, *karma mala,* te hace sentir que estás realizando buenas y malas acciones. Entonces, cuando lo piensas, las tres están relacionadas. ¿Por qué crees que estás haciendo buenas y malas acciones? Porque crees: "Estoy incompleto". ¿Por qué ves dualidad? Nuevamente, debido a que piensas: "Estoy incompleto". Tan pronto como llegues a darte cuenta, "Estoy completo", las otras dos malas se disuelven por su propia cuenta.

En todas las tradiciones, encontramos las mismas enseñanzas esenciales.

La semana pasada, hablamos sobre cómo el fuego del conocimiento quema todo a cenizas. ¿Qué es el fuego del conocimiento? Es el conocimiento o la iluminación del "yo soy". Ahora, si imaginas que en el capítulo undécimo, Arjuna le diría a Kṛṣṇa "Lo entiendo", entonces no habría necesidad de los siete capítulos que siguen. La Gītā habría terminado después del undécimo capítulo. Sin embargo, Arjuna no lo entiende hasta el capítulo dieciocho, cuando dice, en esencia, "Habiendo entendido todo lo que me dijiste, ahora estoy dispuesto a ser tu discípulo. Entonces enséñame".

A Baba mismo le pasó algo semejante. Cuando llegó a Bhagavān Nityānanda, después de haber vagado durante muchos años, se dio cuenta: "Este es mi Guru. Estas son las enseñanzas. Ahora tengo que estudiarlas".

En cualquier camino que tenga un Guru, uno debe vivir las enseñanzas del Guru antes que uno se vuelva completo. En estos días, sin embargo, algunas personas se despiertan e inmediatamente dicen: "Está bien, creo que estoy listo. Puedo enseñar ahora". Y otras personas acuden a esa persona y aceptan lo que él enseña sin preguntar. Pero cuando venimos de una verdadera tradición, nos adherimos a la sabiduría de esa tradición.

La sabiduría es universal. En todas las tradiciones, encontramos las mismas enseñanzas esenciales. Por ejemplo, la enseñanza de Baba es "Dios vive en ti como tú". La enseñanza de Cristo es "El reino de Dios yace dentro de ti". La redacción puede ser un poco diferente, pero ambos dicen lo mismo.

Cuando tienes la experiencia completa de esa enseñanza, sabes "Estoy completo". Pero lleva mucho tiempo abandonar la sensación de estar incompleto. ¿Por qué? Creo que la única razón es para que el juego pueda continuar un poco más.

El Testigo

PREGUNTA

¿Hay un testigo para el testigo, un testigo más allá del testigo?

GURUDEV

¿Que has aprendido en el curso?

PREGUNTA

Solo hemos hablado acerca de un testigo.

GURUDEV

No hay testigo para el testigo. Simplemente está el testigo.

No hay testigo para el testigo. Simplemente está el testigo.

Es posible que escuches hablar mucho sobre la distinción entre sujeto y objeto, pero finalmente te das cuenta que no eres ni el sujeto ni el objeto; eres simplemente el testigo.

PREGUNTA

Es el testigo, "Eso"?

GURUDEV

"Eso" es el testigo. Todos llegamos a un lugar de vez en cuando donde nos damos cuenta que simplemente estamos observando.

A menudo comparto que un centro comercial es un buen lugar para practicar esto. Puedes hacerlo como un ejercicio. Sentado allí, eres solo una pequeña partícula entre los miles que se mueven. Debes aprender a quedarte quieto y no quedar atrapado en lo que todos los demás están haciendo o en lo que está sucediendo, y simplemente observar. Puede que sientas que te gusta lo que hace una persona y no lo que hace otra persona. No puedes aferrarte a ninguno de estos sentimientos. Eres solo el testigo. Y ese es un buen comienzo.

Amo dos dichos de Ramakrishna Paramahamsa, el Guru de Swami Vivekananda. Él dice: "Me río cuando un médico dice: "No se preocupe, estoy aquí. Su hijo no morirá". Cuando el Señor de la Muerte espera tomar el alma de un cuerpo, no importa cuán bueno sea tu médico, si es hora de irse, ese individuo se irá". Ramakrishna también dice: "Me río cuando hay un terreno y dos hermanos dicen: "Esta mitad es mía; esta mitad es tuya". ¿A quién le pertenece, que pueden decir que esto es mío y esto es tuyo? Todo le pertenece a Dios".

Cuando pensamos: "Quiero convertirme en un testigo", tenemos que preguntarnos: "¿Qué quiero decir realmente con un testigo?" En el sentido más elevado, ser un testigo significa ser capaz de aceptar, rendirse, dejarse llevar por lo que está sucediendo. Siempre queremos arreglar un poco aquí y arreglar un poco allá, pero en realidad ya está arreglado de la forma en que debe estar. Lo único que tenemos que hacer es simplemente aceptarlo.

PREGUNTA

Dado que todos somos Dios, todos testigos, cuándo surge un desafío ¿se trata de confiar que es para nuestro bien y de darnos cuenta de la gracia en lo que sucedió?

El Testigo (continuación)

GURUDEV

Siempre queremos saber el misterio. Pero el misterio de la gracia no siempre se conoce. Lo único que podemos hacer es confiar, como dijiste, en que el misterio se revelará.

Por supuesto, queremos que el misterio se revele primero. Porque pensamos que si sabemos lo que sucederá y por qué, entonces será más fácil dejar que suceda. Pero ese no es siempre el caso en la vida. A veces nos damos cuenta mientras está sucediendo, a veces nos damos cuenta después del hecho y a veces quizás nunca nos damos cuenta.

Entonces, lo más importante es rendirse, confiar. Eso, yo diría que es el reto.

Creo que terminaremos con eso. Así que sé testigo del chai. Tendremos un descanso de media hora antes de volver a meditar.

Ser testigo significa ser capaz de aceptar, rendirse, dejarse llevar por lo que está sucediendo.

GLOSARIO

Arjuna
héroe del *Mahābhārata*

Bhagavad Gītā
escritura hindú

bīja
semilla

Blue Pearl
vehículo sutil del Ser interior

chakra
centro energético en el cuerpo sutil

Haṁsa
mantra, literalmente, "Yo Soy Eso"

Kṛṣṇa
Deidad hindú, Guru de Arjuna en la Bhagavad Gita

kuṇḍalinī
Energía espiritual latente dentro de todos los humanos, puede ser despierta por el Guru

mala
una de las tres impurezas (ānava, māyīya, karma

mulādhāra
chakra raíz

Oṁ Namaḥ Śivāya
mantra, literalmente, "Me inclino ante lo Divino"

sādhanā
prácticas espirituales

satsaṅg
en compañía de la Verdad

So'ham
mantra. Literalmente, "Eso Soy Yo"

svādhiṣṭhāna
segundo chakra

tantra
escritura

vibhūti
poder, esplendor, ceniza sagrada

SHANTI MANDIR
Temple of Peace