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

Siddha Marg

© Shanti Mandir Edición 44 octubre 2020

गुरुरुपायः

Podemos intentar entender las escrituras, podemos, incluso, graduarnos en una universidad, pero el problema persiste: ¿cómo lograr la experiencia directa de la Verdad? Así, los Śiva Sūtras *dicen* gurur upāyaḥ: *"El Guru es el medio". Tomamos refugio a los pies del Sadguru, y a través de esta acción alcanzamos el verdadero conocimiento. Esta tradición se ha dado a través de los siglos . Dios Mismo fue el primer Guru que transmitió este conocimiento. Esta tradición de Sadgurus ha continuado, así como también 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 extractos del Intensivo de Guru Pūrnima, llevado a cabo en julio de 2020.*

Las dos alas de un pájaro

Con gran respeto y amor, me gustaría dar la bienvenida a cada uno de ustedes a este Intensivo. Al tiempo que sentimos y creemos y pensamos que este es el primer intensivo virtual, siento que grandes sabios y gurus —en su estado de omnisciencia y omnipresencia— posiblemente siempre hayan hecho esto. Permanecían en algún lugar, conectándose con la Consciencia divina y transmitiendo *śakti,* energía, a sus devotos, discípulos y buscadores en todo el mundo. Estamos usando internet de un modo positivo, de un modo que elevará a cada uno al potencial de aquello que un ser humano puede ser —aquello que un ser humano debería ser.

Baba Muktānanda siempre decía que, como un pájaro, tenemos dos alas: el esfuerzo personal y la gracia. La gracia, yo creo, está siempre presente. El esfuerzo es lo que todos y cada uno de nosotros tiene que aportar.

Cuando pienses sobre la gracia, piensa en una hormiga.

Si esa hormiga desea recorrer cien kilómetros o cien millas por sí misma, va a tomarle mucho tiempo. Puede llevarle días, meses, hacer el viaje. Tantas cosas podrían pasarle a esa pequeña hormiga. Podría ser aplastada en el camino. En definitiva, podría completar el viaje, o no.

Ahora imagínense que esa misma hormiga trepa en la ropa de alguien. Puede viajar en el vehículo con esa persona. De este modo, podría hacer el mismo viaje de cien millas en

Las dos alas de un pájaro (continuación)

dos horas. Sin ayuda, puede encontrar muchas dificultades. Pero sujeta de la ropa de alguien, el viaje puede hacerse en un tiempo corto.

Se nos dice que cuando estrechamos la mano de un gran sabio —o un gran sabio o sabia estrecha nuestra mano —su experiencia, entendimiento e iluminación nos agraciarán. Nos bendecirán. Entonces, nuestro viaje será fluido y fácil. Antes de darnos cuenta, habremos llegado a nuestro destino.

En la década de 1970, cuando la gente comenzó a acercarse a Baba y a preguntarle sobre meditación y *śaktipat,* él diseñó este programa, al que llamó el Intenso. *Intenso*… intensivo.

Y aquí estamos hoy, en 2020, y nos encontramos en tiempos muy interesantes. Y pienso que es un buen momento para reflexionar, para ponderar, para preguntarnos: «¿Quién soy yo, como ser humano? ¿Qué estoy haciendo para mantenerme? ¿Qué estoy haciendo para mantener a aquellos que me rodean? ¿Qué estoy haciendo para asegurarme de que permanezcamos en un estado mental elevado?».

Como un pájaro, tenemos dos alas: el esfuerzo personal y la gracia.

¿Adónde vas?

El libro de Baba, *¿Adónde vas?,* explica sus enseñanzas de manera muy simple. El primer capítulo es *El Ser*. A Baba le encantaba hablar sobre *el Ser,* el *Ātman* —la divinidad que habita en el interior de todos y cada uno de nosotros. Por lo tanto, su mensaje era: «Medita en tu Ser. Honra a tu Ser. Adora a tu propio Ser. Respeta a tu propio Ser. Tu Dios habita en ti como Tú».

Cuando pensamos sobre este mensaje, llegamos a darnos cuenta de que no hay nada que tengamos que hacer, excepto ser conscientes de la divinidad que habita en el interior de cada individuo.

El único modo de liberarse es cantar el nombre de esa divinidad

Baba dice que, en la vida de un ser humano, el Ser, la Verdad, es lo único que vale la pena alcanzar.

En su *Bhaja Govindam,* Ādi Śaṅkarācārya nos dice que porque nacemos, morimos; y este ciclo de nacimiento y muerte continúa. Entramos al vientre de la madre una y otra vez. Para interrumpir este ciclo de nacimiento y muerte, tenemos que liberarnos de todo aquello que tiene lugar en la sociedad, en esta vida. No es fácil. Una manera de liberarse es cantar el nombre de Dios.

Entonces, Ādi Śaṅkarācārya dice: «¡Oye, hombre necio, canta, canta! ¡Canta, canta, canta! Canta el nombre de Dios».

A esto se refería Baba cuando nos decía: “«¡Medita!».

Llegas a la experiencia de la meditación, primeramente, al crear una práctica de sentarte. Limpia tu espacio, refresca tu espacio. Regularmente enciende lámparas, enciende incienso. Trae flores hermosas y aromáticas. Crea externamente aquello que necesitas que ocurra adentro, en tu interior.

Una vez que hayas creado todo eso externamente, entonces siéntate en el espacio que has limpiado, que está perfumado, que está iluminado, que es hermoso. Dentro de tu propio espacio mental y emocional, la pureza puede, entonces, ser generada. Cuando te conectas con la divinidad que habita en tu interior, llegas a la experiencia del Ser.

A menudo comparto que el Ser no es un objeto con el que te topas. No es algo que encontrarás. Es energía que ya se encuentra allí. Es la Consciencia que habita en el interior de cada uno de nosotros. Debido a su existencia, somos lo que somos. Somos quienes somos. Somos en este cuerpo humano. Lo más importante que cada individuo, cada humano debe conocer es el Ser, el *Ātman* que habita en nuestro interior.

El segundo capítulo de *¿Adónde vas?* es *La mente*. Cada uno de nosotros es muy consciente de su mente porque la mente piensa, la mente decide. En nuestra mente ocurren tantas cosas.

Yo siento que la mayoría de lo que hacemos en la *sādhanā* tiene que ver con la mente. La mente está feliz justo ahora. En cuestión de minutos, puede disgustarse. La mente puede estar complacida. La mente puede estar enojada. La mente puede estar de tantas maneras.

Al sentarte a meditar, al acallarte, al aquietarte, comienzas a echar un vistazo y a pensar sobre: «¿Qué es aquello que realmente está ocurriendo en mi interior?».

¿Adónde vas? (continuación)

El potencial, la posibilidad, es grande. Tú puedes ser el Ser divino. Tú puedes ser Consciencia. ¿Entonces por qué elegir ser limitado, por qué elegir ser pequeño?

Los sabios nos dicen: «La mente es la causa de la esclavitud y de la liberación». De modo que, realmente, todo lo que necesitas hacer es comenzar a entender a tu propia mente.

Cuando viajábamos por el mundo Baba daba charlas llamadas *La mente: ¿amiga o enemiga?* La *Bhagavad Gītā* dice que uno es su propio amigo, uno es su propio enemigo. Uno puede auto elevarse, y uno puede auto abatirse. Una vez que nos conectamos con esa Consciencia divina, deberíamos tratar, a través de la *sādhanā* habitual, la práctica, llegar a un estado de equilibrio, a un estado de ecuanimidad.

La mayoría de lo que hacemos en la *sādhanā* tiene que ver con la mente

Uno de los muchos obsequios que el Guru nos da es la ecuanimidad, la quietud, la estabilidad. El fruto de la meditación es la quietud, es la estabilidad. No importa qué pase, no permites que la mente sea afectada. Permaneces estable, permaneces quieto.

El tercer capítulo de *¿Adónde vas?* es El poder interior. La *Kaṭha Upaniṣad* dice: «Para encontrar al Ser, para conocerlo, para experimentarlo necesitas fuerza interna». No fuerza física externa, sino fuerza interna.

A menudo, cuando miramos a nuestra sociedad hoy —y especialmente, estoy seguro, si miramos lo que ha ocurrido en los últimos dos o tres meses— vemos que el miedo a la muerte, el miedo a la enfermedad se ha propagado por todo el mundo. En lugar de creer en mí mismo, en lugar de creer en la fuerza que está en mi propio interior para pelear contra todo esto… nos volvemos débiles. Sucumbimos.

Siempre escuchamos —y otra vez, en estos últimos dos o tres meses —*refuerza tu inmunidad*. Eso significa robustecer tu fortaleza interior —lo que Baba llamaba tu poder interno. El poder interno no es más que aquello que viene del Ser.

Si miras a un gran sabio de cualquier tradición, donde sea en el mundo, piensas: «¡Vaya! ¿Qué es lo que él sabe que yo no sé?». Él cree en el poder del Ser. Cree en ese *poder interno*. Cree en esa fuerza interna.

La manera de llegar allí, nos dice Baba en el siguiente capítulo, es el mantra.

El mantra nos redime, nos libera. Encuentra un mantra que, al cantarlo, al repetirlo, te lleve a un lugar de calma.

Puedes hacer esto en casa. En la mañana, puedes escuchar a Baba cantando la *Guru Gītā*. Durante el día, puedes reproducir varios *kirtans*. Al mediodía, puedes poner a Baba interpretando diferentes cantos, como la *Siddha Gītā* o el *Viṣṇu Sahasranāma*. Avanzada la tarde puedes reproducir otro *kirtan*. Si entiendes hindi o si tienes una charla traducida a tu idioma, escucha a Baba hablar y permite que sus palabras se absorban en ti. Puedes terminar el día con el *Āratī* de la tarde, el *Śiva Mahiṁnaḥ Stotram* y Baba cantando el *Devī Stotram*.

Enciende una lámpara en la mañana, enciende una lámpara en la tarde. Enciende incienso, trae flores, repite el mantra. Cuando sea que la mente se vaya por la tangente, cuando sea que esté perturbada, toma un momento, inhala profundo y repite el mantra. Aquiétate. Deja que la mente se concientice del sonido de vibración del mantra.

Por supuesto, el mantra que Baba Muktānanda daba a todo el mundo es *Oṁ Namaḥ Śivāya*. Baba solía decir: «Repite esto, repite esto, repite esto. Donde quiera que vayas, repite esto».

¿Adónde vas? (continuación)

El único lugar realmente tranquilo es adentro, es en el interior. No importa cuánta tranquilidad puedas encontrar en el exterior, la tranquilidad real está en el interior del propio ser de cada uno.

El mantra nos lleva al siguiente capítulo, *Meditación*. Yo creo que la meditación es el resultado natural de aquietarse, de acallarse. Cada día, a medida que practicas aquietarte, esa quietud comenzará a crecer en tu propia mente.

Swami Chinmāyānandaji dice: «Disfruta de tu compañía. Si no disfrutas de tu propia compañía, ¿por qué infligirla a los demás?».

El mantra y la meditación realmente enfatizan esto: disfruta de tu propia compañía. Siéntate, encuentra un lugar —ya sea en la naturaleza exterior o en tu propio espacio interior —y simplemente siéntate. Yo le sugiero a la gente que, si no puede hacer otra cosa, solo encuentre un asiento lindo, confortable, y se siente. Crea un hábito, crea una práctica: sentarte.

No importa cuánta tranquilidad puedas encontrar en el exterior, la tranquilidad real está en el interior del propio ser de cada uno.

Al sentarte, al aquietarte, incorpora el mantra. Entonces, cuando sea que te encuentres en un lugar de quietud total, simplemente quédate allí. Esto se llama *sahaja,* o meditación natural.

El siguiente capítulo al que llega Baba es *El Guru*. Baba creía que por mucho que dependamos del ser externo, de la forma externa, el Guru habita en el interior de todos y cada uno de nosotros. Entonces, al meditar, al irnos hacia adentro, entramos en contacto con el Guru, que es el *Ātman*.

Y el último capítulo del libro de Baba es *La religión der Ser*. El libro comienza con el Ser y finaliza con el Ser. Hemos creado todas estas religiones externas y peleamos en el nombre de todas estas religiones; pero hay solo una religión que es cierta, y esa es la religión de Ser.

Si tienes un ejemplar de *¿Adónde vas?,* échale un vistazo, léelo. Es tan simple, y sin embargo, no es tan simple incorporarlo plenamente a tu vida. Pero estoy seguro de que, al reflexionar sobre las palabras de Baba, encontrarás que has recordado naturalmente sus enseñanzas en diferentes momentos a medida que vives.

Estas enseñanzas deben volverse, como dice Baba, parte de ti. Debes beberlas. Cada célula, cada poro de tu ser debería estar lleno de estas enseñanzas.

En la encrucijada

Como Dios se te aparece depende de tu relación con Él

Un niño pregunta a su padre: «¿Cuál es el tamaño de Dios, del Guru?».

Mientras el padre reflexiona sobre esta pregunta, ve un avión muy arriba en el cielo. Le pregunta a su hijo: «¿Cuál es el tamaño de ese avión?».

El hijo dice: «Es muy pequeño».

El padre, entonces, lleva al niño al aeropuerto, donde los aviones están aparcados. Le dice: «¿Cuál es el tamaño de ese avión?».

El hijo responde: «Enorme, grande, extra grande».

Entonces el padre dice: «Como Dios se te aparece depende de tu relación con Él. Si estás lejos de Él, apenas puedes verlo. Apenas puedes sentir Su presencia. Él parece tan diminuto y tan pequeño. Cuanto más cerca estás, más grande es Su presencia en tu vida».

Depende de cada uno de nosotros cómo, en nuestra vida, desarrollamos esta relación, cómo la mantenemos y cómo permanecemos estrechamente en comunión, en contacto con esa divinidad, con esa gracia.

Muy a menudo el tiempo simplemente se pierde en lidiar con nuestra propia mente, con nuestras propias emociones —y luego, con las mentes y emociones de nuestra familia, amigos, compañeros de trabajo, vecinos.

Kabīr, en su poema, dice: «No te entrampes en las pequeñas, insignificantes cosas de la vida”. Dice: «Te han sido dados todos estos dones —los ojos, las manos, la lengua, los oídos, etc.».

Dice: «Los ojos son para el darśan, para ver grandeza, bondad, las cosas maravillosas de la vida». Simplemente no mires las tonterías que existen en la vida; cambia tu percepción. Mira la belleza que existe en este mundo.

Kabīr dice: «Usa estas manos para hacer cosas buenas, para hacer caridad, para ayudar a otros, para ser amable, para ser compasivo». Puedes usar tu mano para abofetear a alguien o puedes usarla para acariciarlo con amor.

En última instancia, la elección de qué haces con tus ojos, qué haces con tus manos es tuya. Vuélvete grande, vuélvete magnánimo, como Bhagavan Nityānanda nos dice.

Kabīr dice que se te ha dado esta lengua, que puede decir palabras hermosas, palabras edificantes, palabras agradables. También puede hacer lo opuesto, desde luego. Es una de las más grandes herramientas o una de las más grandes armas otorgadas por la divinidad. Lo mejor es usarla para cantar el nombre de Dios.

La poetisa-santa Janābāī de Maharashtra dice: «El nombre de Dios, que tanto nos reconforta, cántalo con amor, cántalo con agradecimiento, cántalo con dicha». Esa es la elección que tienes con tu lengua.

En la encrucijada (continuación)

Y tienes oídos. Puedes ver y escuchar televisión. Puedes ver y escuchar en internet. Puedes chismorrear con tantas personas diferentes y llenar tu mente con todo eso. Luego te sientas a meditar y dices: «Oh, Dios mío, necesito filtrar todo esto».

Entonces, Kabīr dice: «Escucha el conocimiento, escucha las escrituras, escucha las palabras de los sabios. Eleva tu mente, eleva tus emociones; elévalas al escuchar todas estas grandes enseñanzas».

Le digo a la gente que en estos tiempos, es tan fácil: sólo conectas el USB y enciendes las enseñanzas. Puedes ver videos o escuchar el audio. No tienes que hacer nada más; puedes solo sentarte y simplemente escuchar todo esto.

Cada uno de nosotros tiene una opción en cada momento

Kabīr dice: «¡Escucha, oh *sādhu;* oh, noble persona! El oro viene de una mina. Del mismo modo, este cuerpo humano es una mina. Y en el interior de esa mina vive la divinidad, vive aquello que estás buscando».

Piénsalo. ¿Qué estoy haciendo realmente con mi vida? ¿Qué estoy haciendo con mis días? ¿Qué estoy haciendo con mi tiempo? ¿Solamente lo frívolo? ¿Lo uso hasta acabar con él y al final del día estoy cansado y ni siquiera sé qué hice con mi día? ¿O me siento elevado? ¿Me siento feliz?

Cada uno de nosotros tiene una opción en cada momento. La sociedad nos dirá muchas cosas que ella piensa que deberíamos hacer. Al mismo tiempo, los grandes sabios y el Guru y lo divino en nuestro interior nos hablan constantemente, diciéndonos qué debemos hacer. La elección, otra vez, está en tus manos. ¿Qué sendero escoges?

La tapa original del libro de Baba Muktānanda *¿Adónde vas?,* con el que comenzamos este Intensivo, mostraba a un hombre de pie en la intersección de dos senderos diferentes. Uno es un sendero difícil, lleno de muchos obstáculos. El otro es un sendero recto y simple. El individuo tiene una opción, de pie allí en la intersección: iré por este camino o iré por el otro. De modo que tienes una elección. ¿Eliges el camino difícil? ¿Eliges el camino simple?

El sendero parece simple. Parece fácil. Pero no siempre es tan simple y fácil ser simple. Porque tienes tus propias complejidades, tus propios asuntos. Y la sociedad solo agrega a eso. Mientras escuchas a los santos-poetas y todo lo que ellos tienen que decir, recuerda: tú tienes la elección.

Sé el mensajero

Podemos ofrecer las enseñanzas y la gracia del Guru para el enaltecimiento de la sociedad

Finalizaré con una historia.

Un niño pequeño vuelve de la escuela a casa. Le dice a su padre: «El maestro me dio tarea. La tarea es muy simple: abraza a diez personas y diles: 'Sé paciente. Confía en la vida. Te amo».

El padre dice: «Bueno, iremos al centro comercial mañana por la mañana. Puedes hacer tu tarea y abrazar a diez personas». Esto tiene lugar durante tiempos normales, cuando puedes ir a un centro comercial y abrazar a la gente.

Cuando se despiertan a la mañana siguiente, domingo por la mañana, llueve torrencialmente. El padre dice: «Mira, está lloviendo. ¿Quién irá al centro comercial?».

El hijo dice: «Mira, papá, me lo prometiste. Debo hacer esta tarea. Así que, vayamos».

El padre está de acuerdo.

Van al centro comercial. El niño da una vuelta por allí. Se acerca a nueve personas y las abraza.

Después de un rato, el padre dice: «Mira, nadie más va a venir. Vayamos a casa».

El niño lo acepta con tristeza. El maestro dijo diez, y él solo va por el nueve; entonces, necesita uno más. En el automóvil, camino a su hogar, pasan por una casa. Le dice a su padre: «Detengámonos en esa casa. Permíteme golpear a la puerta y abrazar a la persona que vive allí».

El padre acepta y detiene el automóvil.

El niño se baja. Va y golpea a la puerta.

Tardan un poco. Finalmente, una mujer de mirada muy triste abre la puerta y suavemente pregunta: «¿Qué puedo hacer por ti, hijo?».

Con una sonrisa brillante, ojos radiantes, el niño dice: «Señora, mi maestro me dijo que abrazara a diez personas y les dijera: «Sé paciente. Confía en la vida. Te amo».

La anciana se quiebra y comienza a llorar.

El padre, que está mirando desde el automóvil, se baja y se acerca. Piensa: «¿Qué ha dicho mi hijo? ¿Por qué la mujer está llorando?».

La mujer invita al padre y al hijo a pasar, los hace sentar, les da una taza de té. Dice: «Hace un año mi esposo murió. He estado viviendo acá totalmente sola. Y hoy, la soledad me superó. Pensé: '¿Cuál es el punto de vivir?'».

«Entonces, tomé una silla y una soga. Estaba de pie debajo del ventilador, preparándome para ahorcarme, cuando oí que golpeaban a la puerta. Nadie viene a visitarme, por eso pensé: '¿Quién es?'. No iba a responder a la puerta, pero él siguió golpeando. Entonces pensé: 'Bueno, voy a ir y ver quién es'».

«Este niño pequeño dijo que su maestro le dio la tarea de abrazar a diez personas, y solo había abrazado a nueve, por

Sé el mensajero (continuación)

eso deseaba abrazarme a mí como su décima persona. Y entonces me dio este mensaje: 'Sé paciente. Confía en la vida. Te amo».

«De pronto, pensé: '¡Este es un mensaje de Dios!'».

El narrador nos relata que ella se da cuenta: «Ahora ya no quiero morir. No quiero desperdiciar esta vida. Me gustaría hacer algo productivo».

Puedes ser el mensajero que salve a alguien.

Cada uno de nosotros tiene esta habilidad, como dice Kabīr, de apoyar a alguien. Si no hay nada más, puedes sólo escucharlos. O puedes apoyar y dar pensamientos positivos, sentimientos positivos. Nunca se sabe: puedes ser el mensajero que salve a alguien.

Tomo esta oportunidad para ofrecer mis salutaciones y bienvenida a todos ustedes, en todas las diferentes partes del mundo, en el idioma que sea en que vean o lean esto. Ruego que el sentimiento del Guru, la gracia, sean transmitidos por este medio, a través de Shanti Mandir y todas nuestras distintas actividades. Lo que es importante es que, como *áshram,* permanezcamos abiertos a todos y cada uno de los individuos, de cualquier modo posible, para poder ofrecer las enseñanzas y la gracia del Guru, para el enaltecimiento de la sociedad.

GLOSARIO

Ādi Śaṅkarācārya
[788-820] sabio, originador del Advaita Vedānta

āratī
ondear de luces para adorar a una deidad

Ātman
el alma, el Ser

Bhagavad Gītā
escritura hindú

Chinmāyānanda, Swami
[1916–1993] escribió el comentario sobre la *Bhagavad Gītā*

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

Devī Stotram
himno a la Diosa

Guru Gītā
comentario sobre el Guru

Janābāī
[siglo XIII] poetisa-santa de Maharashtra

Kabīr
[1440-1518] poeta-santo y tejedor

Kaṭha Upaniṣad
una escritura védica

kirtan
canto

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

sādhanā
prácticas espirituales

sādhu
un mendigo

sahaja
natural

śakti
la energía creativa del universo; la energía espiritual despierta

śaktipat
transmisión de la śakti por el Guru

Siddha Gītā
canción de los *Siddhas*

Śiva Mahiṁnaḥ Stotram
himno a la grandeza de *Śiva*

Viṣṇu Sahasranāma
mil nombres de *Viṣṇu*

SHANTI MANDIR
Temple of Peace