



ॐ नमः शिवाय

Utilizamos el mantra Om̐ Namah Śivāya, que significa Saluciones a Śiva, la divinidad que mora en el interior”.

Debemos comprender que aquel que está repitiendo el mantra Om̐ Namah Śivāya está repitiendo nuestro verdadero nombre.

Incluso pensar “Yo soy Śiva” es dualidad porque pensamos “Yo soy” y “Śiva”. La repetición del mantra, quien repite el mantra y la deidad del mantra deben volverse uno.

MAHĀMANDALESHWAR SWAMI NITYĀNANDA

El propósito de Siddha Marg es comunicar las enseñanzas de Mahāmandaleshwar Swami Nityānanda quien comparte con nosotros el conocimiento y las prácticas del sanātan dharma (ley universal). Una de las maneras en las que Gurudev comparte el conocimiento es respondiendo las preguntas de los buscadores. Este ejemplar contiene preguntas y respuestas seleccionadas de satsaṅgs de las últimas dos décadas.

La gran energía del universo

PREGUNTA:

¿Qué es kuṇḍalinī?

GURUDEV:

Hay energía en este universo, ¿correcto? Eso es lo que todos creemos. La energía es la que hace que todo suceda.

El sonido viaja, eso es energía. La electricidad viaja, eso es energía. El viento es energía. El fuego es energía. Todo es energía.

La misma energía que existe en el exterior también mora en el interior de nuestro cuerpo en forma condensada. La energía que mora en nuestro interior se conoce con el término kuṇḍalinī.

Se dice que está enroscada tres vueltas y media. Puedes imaginarla como una serpiente enroscada tres vueltas y media en la base de la columna. El término “enroscada” en sánscrito es kuṇḍala. Porque es femenino, se dice kuṇḍalinī.

En sánscrito, existen diferentes palabras para nombrar las cosas dependiendo de su uso y significado. Por ejemplo, el agua tiene más de ciento cincuenta nombres. La llamamos lluvia, agua corriente, agua de océano o de río. Sigue siendo agua; sin embargo,

La gran energía del universo (continúa)

dependiendo de la forma, el sánscrito tiene un término diferente.

En meditación, tu *kuṇḍalinī* se vuelve activa. Tu *kuṇḍalinī* no es diferente de todas las demás energías ni de la gran energía que existe en este universo.

PREGUNTA:

La *kuṇḍalinī* se mueve bastante en mí. Me produce temor. Quisiera un pequeño consejo acerca de cómo permanecer con esa energía.

GURUDEV:

Un buen profesor de hatha yoga podría ayudar. El hatha yoga hace básicamente lo mismo que el *kuṇḍalinī* yoga. Ayuda a remover los bloqueos. Cuando meditas luego de hacer hatha yoga, es más sencillo soltar y dejar ir.

Sientes miedo a lo desconocido. No sabes qué va a suceder. Entonces, acepta que no sabes. Además, saber tampoco ayudaría.

PREGUNTA:

Cuando medito, la *kuṇḍalinī* se mueve en mi cuerpo y en realidad es bastante placentero. Eso me distrae mucho. ¿Debo intentar detener los movimientos que luego activan mi mente? ¿O debo dejar que suceda?

GURUDEV:

Existen varios bloqueos en el cuerpo. A medida que la *kuṇḍalinī* se mueve, va disolviendo esos bloqueos. Eso es lo que causa los movimientos. Lo mejor es simplemente permitir que estos movimientos sucedan.

Cuando estábamos con Baba algunas personas

experimentaban muchos movimientos. Les sucedía a personas que uno jamás pensaría que fueran capaces de moverse de esa manera. Cuando los encontrabas solos o hablabas con ellos más tarde, a veces ni siquiera eran conscientes de todas las cosas que les habían sucedido.

Recuerdo que en 1978, en Melbourne, un hombre australiano estaba hablando, creo, en japonés o algún otro idioma. Si le preguntabas luego, “¿qué dijiste?”, él no sabía. No comprendía lo que estaba diciendo.

Lo mejor es olvidar que estás teniendo movimientos. Solo déjate sumergir. Los movimientos sucederán y luego, unos años más tarde, extrañarás esos movimientos. Esto sucede a veces. La gente dice: “Tenía visiones maravillosas. Tenía movimientos maravillosos. Pero ahora no me sucede”. Están preocupados y se preguntan si la *kuṇḍalinī* ya no está trabajando en ellos.

Hacíamos una broma cuando estábamos con Baba. Alguien venía con Baba y le decía, “no tengo más movimientos”.

Baba decía: “Eso significa que estás limpio. No tienes más bloqueos”.

Por supuesto, la persona se siente exaltada al oír esto. Significa que es muy puro comparado con el resto de la multitud.

Pero supongamos que en lugar de eso Baba dijera: “Eso significa que estás tan obstruido que no hay espacio para que la *kuṇḍalinī* se mueva”. Entonces la persona se quedaba preocupada.

Por lo tanto, disfruta tus movimientos. Permite que sucedan. Diría que también existe una quietud interior dentro de ese movimiento. Esa quietud, esa energía, son lo que quieres sentir y experimentar.

La misma energía que existe en el exterior también mora en el interior de nuestro cuerpo en forma condensada.

La gran energía del universo (continúa)

PREGUNTA:

**¿Existe algún peligro con el despertar de la kuṇḍalinī?
Suenas como una experiencia abrumadora.**

GURUDEV:

Creo que “abrumadora” es probablemente la palabra correcta. Se trata de liberar o dejar ir y puede haber un pequeño porcentaje de personas a quienes los vuelve verdaderamente locos.

Sin embargo, como dijo Baba, la shakti es sabia. Si te permites entregarte al proceso y tienes fe, la shakti te guiará por el camino correcto. Entonces la vida se vuelve completa, plena. Como tal, no hay peligros.

El peligro surge cuando las personas mezclan kuṇḍalinī, drogas y otras cosas para experimentar. Si haces eso, estás jugando con fuego. Estás haciendo algo que no es natural. Eso puede llegar a ser peligroso.

Muchas de las personas que se pasan del límite son aquellas que ya estaban en el límite. Para ahuyentar esa tendencia, la kuṇḍalinī tiene que empujarlos al otro extremo. Luego pueden reconstruirse a sí mismos nuevamente. La mente se vuelve más fuerte.

Cuando yo tenía unos ocho o nueve años de edad, un hombre estadounidense vino a Ganéshpuri. Su mente era un poco rara. Baba lo instruyó: “No medites, solo repite el mantra”.

**Si te permites
entregarte al proceso y
tienes fe, la shakti te
guiará por el camino
correcto.**

Entonces a nosotros, los niños pequeños, nos dieron la instrucción de sentarnos alineados a lo largo de la pared trasera mientras él caminaba, yendo y viniendo, cantando *Śrī Rām Jai Rām*. Él cantaba y nosotros le respondíamos con el mismo canto. A veces pensábamos que era un castigo para nosotros porque teníamos que estar sentados y hacer esto con él durante una o dos horas.

PREGUNTA:

Existen muchas enseñanzas acerca de los chakras y algunas incluyen al séptimo chakra. Me pregunto si podría usted hablarnos acerca de eso.

GURUDEV:

Nuestra enseñanza habla solo de seis chakras.

A lo que te refieres como séptimo chakra se le llama el chakra corona o *sahasrāra*, el loto de mil pétalos. Se dice que ya está abierto. Ya está libre de impresiones, de *saṁskāras*. Es el lugar, dentro del cuerpo, donde tiene lugar la unión de lo femenino y lo masculino.

La kuṇḍalinī asciende y va perforando y abriendo los seis chakras. Estos seis contienen las diversas impresiones acumuladas durante vidas y van con nosotros en nuestro cuerpo sutil mientras evolucionamos de cuerpo en cuerpo



Usa el cerebro para hacer cosas mejores

PREGUNTA:

Me siento atrapado en la experiencia habitual de pensamiento y acción. ¿Qué es lo que provoca el cambio hacia la espontaneidad?

GURUDEV:

La mayoría de los seres humanos actúan motivados por el miedo. Sin embargo, cuando hay cierto entendimiento en el interior te das cuenta: “¿Para qué me sirve el miedo? No sirve más que para limitarme. Lo que va a suceder, sucederá de todas formas. Así que sólo voy a vivir, y a disfrutar”.

Los sufís toman como ejemplo a los animales, que no se preocupan por el mañana, por lo que harán ni por lo que sucederá. Los animales viven la vida en el momento y disfrutan.

Ram Das enseña: “Estar aquí ahora”.

Esto significa vivir en el momento, manteniendo la mente enfocada. Si puedes entrenar a tu mente para estar en plena presencia en el momento y disfrutar, ahí surge la espontaneidad. Es un proceso en el cual hay que trabajar.

PREGUNTA:

Cuando usted estaba hablando antes, comentó el tema de deshacerse de los pensamientos inútiles. Dijo: “Usa tu mente, usa tu cerebro”. ¿Puede explicar eso? ¿Utilizar el cerebro, pero no los pensamientos inútiles?

GURUDEV:

Todo el mundo piensa. No hay nadie que no piense. Un perro también piensa. Estoy seguro que un caballo piensa.

Estaba diciendo que todos tenemos cerebro y ahora la ciencia está encontrando que cuanto menos usamos el cerebro, más se muere. Y cuanto más se muere, mayores son las posibilidades de contraer alguna enfermedad. Entonces, queremos usar el cerebro para hacer cosas mejores.

Crecimos con respeto hacia nuestros mayores. Teníamos miedo de nuestros mayores. Entonces por amor y respeto a nuestros mayores, usamos nuestro cerebro para hacer cosas buenas. Al menos nosotros intentábamos realizar buenas acciones. Sin embargo, los niños de hoy no tienen ese miedo a sus mayores. Entonces no hacen nada. Y eso se filtra a través de la sociedad.

Lo que queremos es, como dicen los Vedas: “Oh mente mía, ten pensamientos nobles”.

Por ejemplo, piensas: “Quiero repetir el mantra”. Pero no puedes sentarte durante veinticuatro horas al día y repetir *Namaḥ Śivāya, Om Namaḥ Śivāya, Om Namaḥ Śivāya*. Hay otras cosas que tienen que hacerse. Sin embargo, ahora gracias al iPod y al CD, puedes tener el mantra sonando de fondo, con el volumen puesto alrededor de 10. Así puedes oírlo y al mismo tiempo puedes cumplir con tus obligaciones.

¿Cuál es la utilidad del miedo? No hace nada excepto limitarme. Lo que suceda sucederá de todas maneras.

Usa el cerebro para hacer cosas mejores (continúa)

Me han oído hablar acerca de personas que miran una película de terror y luego dicen que esa noche su sueño no fue reparador. ¿Quién les pidió que miraran la película? ¿Quién les pidió que se asustaran a sí mismos? No necesitan hacer eso.

Puedes leer algo enaltecedor antes de ir a la cama. Entonces duermes bien. Por la mañana te despiertas sintiéndote bien. Y haces cosas buenas.

A lo que aspiras, finalmente, es a hacer cesar los pensamientos. Y en tanto llegas al cese completo de los pensamientos, hacer cosas sabias.

Esto puede ser una lucha permanente. Es difícil ser bueno. Pero todos tenemos que hacer el esfuerzo por ser buenos.

En tanto llegas al cese completo de los pensamientos, haz cosas sabias.

PREGUNTA:

Trabajo con mucha gente que tiene demencia y me preocupa volverme demente y olvidar mi mantra. Si eso sucede, ¿estaría bien, siempre y cuando no tenga pensamientos?

GURUDEV:

Creo que todavía no llegas a la demencia –ni a otras condiciones mentales que pueden llegar a aparecer con el envejecimiento–. Ahora mismo puedes trabajar muy duro para que cada parte de tu cuerpo se sature con el mantra.

Baba decía que cada célula, cada poro del cuerpo debe llenarse con el mantra. Entonces, como prevención contra una probable demencia, practica eso ahora.

Leí que utilizar más partes del cerebro, con los años –ya sea aprendiendo un lenguaje o haciendo las mismas cosas pero de manera diferente– tiene relación con mantener vivo al

cerebro. Si utilizas menos el cerebro, es más probable que éste muera. Por lo tanto, debes encontrar nuevas cosas que hacer, actividades que jamás hayas hecho antes, para mantener vivas esas partes del cerebro.

También es verdad que hoy en día pocas personas son conscientes del efecto que la comida, y otros aspectos de su estilo de vida, tienen en el proceso del envejecimiento.

Por eso, ¡canta!

PREGUNTA:

¿Es más auspicioso cantar por la mañana? No estoy seguro si es correcto cantar por las tardes.

GURUDEV:

Depende de tu estilo de vida y de tu horario de trabajo. Si tus horarios te permiten hacer la práctica por la mañana, ese es el mejor momento.

Cuando cantas con un grupo, la *Guru Gītā* toma entre 40 y 45 minutos. Pero si lo haces por tu cuenta puedes hacerlo en 20 minutos. No es mucho tiempo.

He visto a través de los años que el mejor momento para cualquier práctica es temprano por la mañana. Ninguna hora es mejor que entre las 4 a.m. y las 6 o 6.30 a.m. Hay algo especial en la naturaleza a esa hora.

Una vez que ha salido el sol, los vehículos comienzan a circular y todo el mundo está en movimiento. Es difícil decir: “Ahora me voy a poner los auriculares e intentaré sentarme tranquilamente”. No es lo mismo. Para entonces la naturaleza también ha aflorado completamente.

Todo es cuestión de ajuste. Si es más fácil para ti, puedes hacer tu práctica cuando regreses de trabajar. Refréscate y

Usa el cerebro para hacer cosas mejores (continúa)

tómate esa hora, o una hora y media, o dos horas para practicar. Luego ve a dormir.

PREGUNTA:

Cuando lees la traducción de la *Guru Gītā*, dice cosas bastante raras acerca de sentarse sobre diferentes materiales, mirando en distintas direcciones. ¿Se supone que debemos tomarlo literalmente?

GURUDEV:

Sí, la dirección del asiento y demás tienen un significado literal. Pero debes estar muy comprometido, muy intencionado al hacerlo si quieres ver resultados.

Por ejemplo, la *Guru Gītā* dice que mirar al norte es para alcanzar la paz y que mirar al occidente es para obtener riqueza. Entonces te sientas y te dices a ti mismo: “Estoy sentado en esta *āsana*, mirando al norte para adquirir paz.” Como todo en la vida, la intensidad debe estar allí. Si te sientas simplemente con el libro en la mano, mirando al norte, entonces no va a suceder gran cosa.

La parte ritualista de los Vedas está llena de todas estas prácticas: en qué dirección sentarse, la deidad a complacer, los mantras a utilizar. El sacerdote brahmín puede estudiar la carta astrológica de alguien y prescribir lo que ese individuo debe hacer para complacer a la deidad correspondiente.

La manera en la que yo entiendo esto es que existe una energía, la energía de Dios. Diferentes subdivisiones de esa energía cumplen funciones específicas para gestionar el funcionamiento del universo. Las deidades son esas diversas energías, realizando cada una su trabajo.

Debes estar muy comprometido si quieres ver resultados.



Desamarra el bote

PREGUNTA:

Estoy consciente de todos los apegos que tengo. No es sencillo alejarme de ninguno de ellos. Busco continuamente nuevos apegos con el fin de experimentar nuevas emociones.

GURUDEV:

Creo que siempre estamos en busca de una emoción. Especialmente en nuestra sociedad de hoy, buscamos emociones que se generan fuera de nosotros mismos.

Eventualmente queremos llegar a darnos cuenta que el placer viene del Ser, no de los objetos de disfrute.

Si todo el placer viene del Ser, podemos preguntarnos: “¿Por qué el Ser se pierde en objetos externos de disfrute? ¿Qué necesidad hay de apegarnos a placeres sensoriales?”

Los textos del Shaivismo de Cachemira nos dicen: “El Ser es perfecto y satisfecho en sí mismo y no tiene necesidad de perderse en placeres sensoriales. Sin embargo, por su propia y libre voluntad, ciertamente disfruta de los sentidos”. El disfrute no disminuye ni limita al Ser. Por el contrario, enriquece su experiencia al máximo.

Un ejemplo que se utiliza en el Shaivismo es el de una mujer hermosa poniéndose ornamentos. La mujer ya es bella, así

que los adornos lucen hermosos en ella. A su vez, estos la embellecen incluso más.

Por supuesto, en este ejemplo, los ornamentos están separados de la mujer. El disfrute de la mujer depende de los ornamentos externos. En el caso del Ser, sin embargo, los ornamentos –los objetos de disfrute– son manifestaciones del Ser mismo. El Ser es perfectamente independiente de su disfrute.

Este es el deporte del Ser. El disfrute del mundo es visto como la actividad del Ser, en libertad.

Esto se expresa en uno de los Śiva Sūtras que Baba citaba a menudo: *Lokānandah samādhi sukham*. “La dicha del mundo es la dicha del *samādhi*”.

Estoy seguro que cuando escuchas esto por primera vez te preguntas: “¿Cómo puede el disfrute externo ser lo mismo que el *samādhi*, o la inmersión en el interior?”

Puede ser lo mismo porque esa alegría, o emoción como tú lo llamaste, no viene del objeto externo. Viene de tu interior.

PREGUNTA:

¿Cómo puede uno encontrar paz? ¿Cómo puede la mente llegar a estar inmersa en la divinidad? ¿Existe una técnica para esto?

Como buscador, la primera cosa a esclarecer en tu interior es qué es lo real, útil y que vale la pena mantener.

Desamarra el bote (continúa)

GURUDEV:

Todas las cosas que hicimos ayer y hoy, y lo que haremos mañana y durante la semana, son técnicas. Cantamos. Meditamos. Mantenemos buena compañía. Leemos cosas buenas. Descartamos aquello que es inútil.

Como buscador, la primera cosa a esclarecer en tu interior es qué es lo real, útil y que vale la pena conservar. Decir *adiós* a lo que sea que no valga la pena conservar.

A menudo la gente dice: “Estoy dejando ir”. Pero en realidad no lo han hecho. Una mano deja ir, pero la otra mano sigue aferrada. Piensan: “No estoy tan seguro de estar listo para liberarme de eso”. En el verdadero dejar ir, dejar fluir, la acción es soltar. Entonces, ¡suelta!

Existen muchas técnicas para encontrar la paz. Pero el punto es no quedar atrapado en las técnicas. Éstas deben dar fruto. Deben llevarnos hacia un resultado.

A veces te encuentras con alguien que está orgulloso de haber estado en el camino por X cantidad de años. Pero qué pasa cuando le preguntas: “¿Qué tan lejos has llegado en tu viaje?”.

Tal como nuestro amigo, el “Mulá” Nasrudín.

Nasrudín y sus cuatro amigos llegaron en un bote de remos hasta una isla donde iban a una fiesta. Luego de terminar su fiesta en la isla, regresaron a su bote y comenzaron a remar rumbo a casa. Para entonces ya era la media noche. Estaban borrachos e iban remando.



Sale el sol. Nasrudín y sus amigos descubren que siguen a la orilla de la isla. Olvidaron una cosa: desamarrar el bote.

A veces hacemos lo mismo en nuestras vidas. Remamos y hacemos un gran esfuerzo, pero no llegamos a ningún lado. Debido a nuestro ego, a nuestro apego y a tantas otras cosas, estamos amarrados.

Lo primero es liberarte a ti mismo. Luego rema. Llegarás a tu destino.

Existen muchas técnicas. El punto es no quedar atrapado en las técnicas.



G L O S A R I O

āsana

postura yóguica, o la manta en la cual uno se sienta.

chakra

centro de energía en el cuerpo sutil.

Guru Gītā

canto acerca del Guru.

kundalinī

energía espiritual dormida en el interior de todos los humanos, puede ser despertada por el Guru.

mulá

persona erudita y respetada en las comunidades musulmanas.

Om Namaḥ Śivāya

mantra; literalmente, “Me inclino ante la divinidad”.

sahasrāra

el chakra corona (centro de energía).

shakti

la energía creativa del universo, la energía espiritual despierta.

samādhi

unión con el Absoluto.

saṁskāra

impresión latente.

satsaṅg

en compañía de la verdad.

Shaivismo

filosofía basada en la idea de que todo es consciencia.

Śiva Sūtras

texto del Shaivismo de Cachemira, del siglo IX.

Vedas

antiguas escrituras hindúes.

