



सच्चिदानन्द

El Vedānta habla acerca de sat-cit-ānanda: existencia-conciencia-dicha suprema. Sat es aquello que existe en todas las cosas, en todos los lugares, en todo momento. No importa en qué situación estés, si vas a tu interior eso es lo que experimentas. Podemos pensar en eso como la Verdad.

Conciencia, o cit, es el factor iluminador. Cuando vemos algo, sabemos qué es, desde el interior. No sólo a través de la mente, sino que desde lo profundo en nosotros mismos, llegamos a comprender lo que eso es.

Estando en ese espacio de Verdad, a través de comprender qué es, llegamos a experimentar ānanda, o dicha suprema.

MAHĀMANDALESHWAR SWAMI NITYĀNANDA

El propósito de Siddha Marg es compartir las enseñanzas eternas, sanātan dharma. Charlas formales, estudio, conversaciones, preguntas y respuestas, kīrtan, meditación y silencio son algunos de los métodos utilizados por Gurudev, Mahāmandaleshwar Swami Nityānanda Saraswati para compartir sus reflexiones y expresiones acerca de la filosofía universal. Esta edición ofrece extractos de una charla que brindó en el Intensivo en La Quinta, en México, este verano.

El mundo es como tú lo ves

Con gran amor y respeto, les doy la bienvenida a este Intensivo. Cuando todos se acercaron a *darśan* al final del programa de anoche, fue estupendo ver todas las caras sonriendo.

Y, especialmente, fue un gozo ver aquí a gente joven. Normalmente, los adolescentes piensan que eventos como este son aburridos y se preguntan: “¿Qué están haciendo mis padres?”.

Puedes decirles que muchos adultos se sienten del mismo modo, incluso a la edad que tienen. Toma mucho tiempo llegar a entender este camino.

A principios de este mes, nos encontrábamos en el Norte de California en un retiro como este. Un estadounidense compartió conmigo una cita, en la cual el monje dice: “En búsqueda de serenidad, has venido al monasterio”. Para nosotros, este Intensivo es hoy nuestro monasterio. Y luego el monje dice: “En búsqueda de serenidad, me voy del monasterio”.

La gente del mundo va a un monasterio para lograr silencio. Pero el monje, que ha estado viviendo en el monasterio durante mucho tiempo, torturado por su mente, abandona el monasterio. Está escapando del silencio.

Baba Muktānanda siempre decía: “La mente es la causa de nuestra esclavitud; y la mente es la causa de nuestra liberación”. Ilustraba este pensamiento a través de la historia de un rey que construye un palacio de espejos.

El mundo es como tú lo ves (continuación)

Cuando tu mente se da cuenta de que todo esto es simplemente una manifestación de la misma Consciencia, comienza a disfrutar el verlo todo.

Por casualidad, entra un perro a ese palacio. Por donde quiera que el perro mira, ve a otro perro. Entonces, comienza a gruñir. El perro en el espejo le gruñe en respuesta.

Cuando el perro muestra sus dientes, el perro en el espejo también muestra sus dientes.

El perro ladra. Y el perro en el espejo le devuelve el ladrido.

Dondequiera que el perro voltear, ve a otro perro gruñendo, a otro ladrando, a uno más mostrando sus dientes. Entonces se aterra, cae al piso y muere.

Un sabio entra al mismo palacio de espejos. Mira todas las diversas formas y sabe que cada una de ellas es su propio reflejo. Aprecia el poder ver tantas diferentes formas de sí mismo.

¿Cuál es la diferencia entre el perro y el sabio? Cuando no percibes la unicidad en todas las cosas, el temor domina tu mente. Cuando tu mente se da cuenta de que todo esto es simplemente una manifestación de la misma Consciencia, comienza a disfrutar el verlo todo.

El único propósito de la meditación –y de comprender este conocimiento– es llegar a un lugar de unicidad, llevar a la mente a un lugar de quietud. De eso trata nuestro día de hoy.

Al igual que el monje, nos iremos de este monasterio mañana. Pero esperamos que, para el momento en que eso ocurra, hayan logrado algo de paz y quietud en sus interiores.

Siempre que nos reunimos así, es porque cada persona ha decidido tomarse tiempo para la práctica espiritual. En algún lugar dentro de ti existe el deseo de saber algo. Puede que no comprendas todo al terminar el fin de semana; pero sí puede generarse un poco de entendimiento a partir de la pregunta “¿Quién soy?”.

Muchas cosas ocurren en nuestras vidas. Cómo las entendemos depende del estado de nuestras mentes. El sabio dice: “El mundo es como lo ves”. Si ves al mundo como un lugar maravilloso, es un lugar maravilloso. Si lo ves como un lugar infeliz, encontrarás que está lleno de infelicidad.

Lo que el sabio está diciendo es que el único lugar que necesita reparación es nuestra mente. Lo que tortura a cada uno de nosotros no es otra persona, ni otra cosa que no sea nuestra propia mente.

A medida que estudias las escrituras, te percatas de que se enfocan en la percepción. Tomemos un ejemplo de los primeros días del uso del teléfono, cuando la gente tenía dos o tres extensiones telefónicas en sus casas. Imagínate que estás sentado en tu hogar esperando una llamada que se supone recibirías a las 9.00 a.m. No la has recibido.

Comienzas a pensar: “Bueno, de todas maneras, nunca le simpatice a esa persona”. Y piensas: “Además, no amo a esa persona”.

Te encuentras sentado sobre la cama con estos pensamientos cuando tu madre entra y te pregunta: “¿Qué ocurre?”.

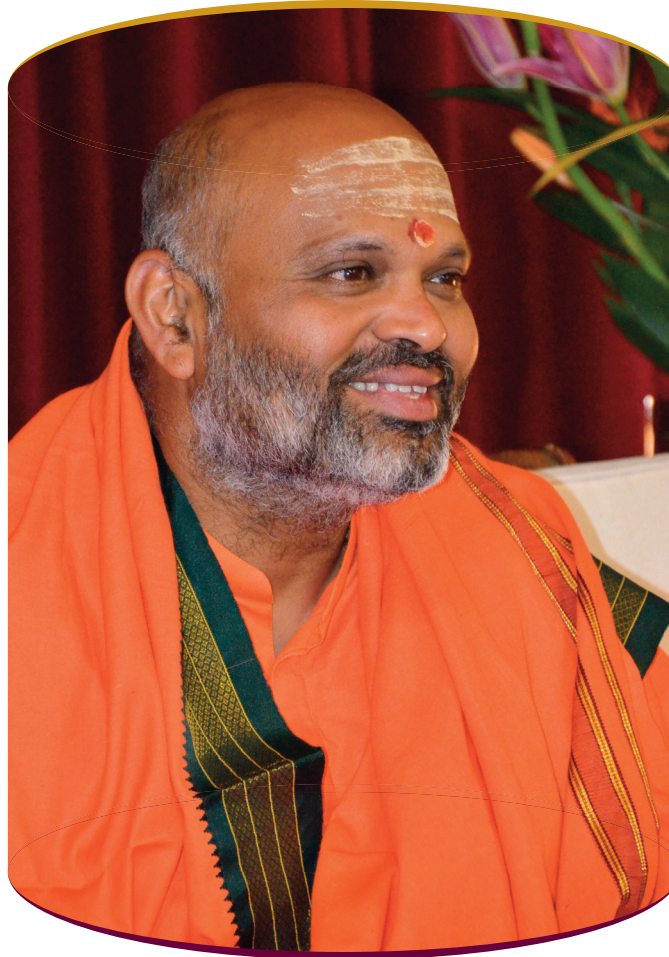
Tú le respondes: “Esperaba una llamada a las 9:00 a.m. Son casi las 9:30 y el teléfono no ha sonado”.

Tu madre dice: “Revisemos los teléfonos”. Entonces se dirige a la otra habitación y ve que ese teléfono está descolgado. En cuanto lo pone en su lugar, suena.

Tu amiga dice: “Te estuve llamando los últimos 30 minutos y el teléfono estaba ocupado”.

El mundo es como tú lo ves (continuación)

El yoga provoca un cambio en la manera en que vemos al mundo.



Tú no dices nada sobre los pensamientos que has tenido durante los últimos treinta minutos, porque tu percepción ha cambiado, de pronto, por completo. Esos 30 minutos de percepción estaban sólo en tu imaginación. Ahora te das cuenta de que no había necesidad de crear ninguno de estos pensamientos.

Los sabios nos dicen que somos lo que pensamos.

Los pensamientos buenos y que nos enaltecen, nos hacen libres. Pensamientos como los de esos 30 minutos nos desagradan y nos hacen enojar. Nos llevan a los lugares equivocados en nuestro interior. Pero con sólo un poco de luz, un poco de iluminación, el problema desaparece. Debemos recordar colgar el teléfono nuevamente y todo estará bien.

El yoga provoca un cambio en la manera en que vemos al mundo. A través del proceso de meditación, producimos un cambio en lo que percibe nuestra mente. La mente puede enfocarse en cualquier cosa. Queremos que se enfoque en algo valioso.

En lugar de enfocarnos en ideas o conceptos indignos, el proceso de la práctica espiritual, de *sādhana*, nos recuerda una y otra vez: “Oh, mente mía. Ten pensamientos nobles”.

Seas niño, adolescente, de mediana edad o entrado en años, puedes decirle a tu mente: “Ten pensamientos nobles”.

A medida que la mente comienza a tener pensamientos nobles, este mundo también se vuelve maravilloso. El mundo no cambia. Nada cambia en el exterior. El cambio ocurre en tu propia mente.

¿Dónde dejaste tu paraguas?

Aprende a ubicar tu mente de manera correcta.

Lleva mucho tiempo entender a la mente.

Un estudiante permanece en el monasterio durante 12 años. Al final de los 12 años, piensa que ya es hora de progresar y pasar al siguiente nivel, así que le pregunta a su maestro del monasterio a dónde tendría que ir.

El maestro le aconseja ir a un monasterio en particular, donde encontrará a otro maestro para el siguiente nivel.

De camino a ese monasterio, como ocurrió aquí anoche, llovía. Cuando llega al segundo monasterio, el aspirante coloca su paraguas afuera de la casa y entra.

El nuevo maestro le pregunta: “¿En qué lado de la puerta colocaste tu paraguas: derecho o izquierdo?”

El estudiante dice: “No lo sé”.

El maestro dice: “Entonces vuelve con tu primer maestro. Si ni siquiera recuerdas si dejaste tu paraguas a la derecha o a la izquierda, ¿cómo sabrás dónde colocaste tu mente?”

Tendemos a pensar que aprender yoga y meditación se logra en una clase, como lo estamos haciendo ahora. Pero los grandes maestros, como Baba Muktānanda, nos entregan una pequeña enseñanza y nos dicen: “Ahora, digiérela”.

Cada tanto, nos hacen una pregunta: “¿Dónde dejaste tu paraguas?”.

Pensamos: “¿Qué importancia tiene dónde dejé mi

paraguas?”. Pero para ellos, no hay nada que tenga menos importancia, ni tampoco hay nada que sea más importante. Todo es importante cuando se trata de dónde ubicamos a nuestra mente.

Entonces, este fin de semana, observen sus mentes. A ninguno de nosotros nos tortura otra cosa que no sea la mente. Aprende a ubicar tu mente de manera correcta. Que esté a la derecha o a la izquierda, o al centro, no es lo que cuenta. Encuentra el lugar más apropiado en tu vida.

Permite que tu mente se aquiete. Déjala que se apacigüe. Permite que la dulzura que se encuentra en el interior emerja. Permítete estar quieto. Enfoca tu mente.

Puede que todavía sigas teniendo algunos pensamientos, pero esos pensamientos no te torturarán, y ni siquiera te preocuparán una vez que te hayas aquietado y apaciguado en tu interior.

Aprende a sonreír con la dicha que habita en tu interior. No tienes que esperar un momento especial para que algo ocurra. Ahora es cuando.

En el *Aṣṭāvakra Gītā*, el sabio Aṣṭāvakra habla acerca de la esclavitud y de la libertad. Mantiene una larga conversación con el rey Jánaka, quien pregunta: “¿Por qué es que me encuentro tan lejos del Ser?”.

El sabio explica que la mente está siempre corriendo hacia afuera. Se encuentra pastando en el mundo de los objetos. Corre como loca entre estos objetos, rechazando cosas que

¿Dónde dejaste tu paraguas? (continuación)

siente que no son conducentes y persiguiendo cosas que imagina que sí lo son. Piensa que esas cosas le traerán felicidad.

La mente persigue objetos y al mismo tiempo es perseguida. Se encuentra construyendo y destruyendo, amando y peleando de manera constante. Desde el momento en que se encuentra dentro del vientre de la madre hasta el momento en que muere, la mente –y el ego- está forcejeando continuamente. Siempre está sufriendo. Esto, dice el sabio, es esclavitud.

Los *Upanishads* describen el sufrimiento a través de una sola palabra: mío. Cada vez que la mente piensa: “Mío, mío, mío”, eso es esclavitud. Cada vez que la mente piensa: “No mío”, eso es libertad.

El sabio nos dice que, a través de la vida, debemos vivir con la percepción de que nada nos pertenece realmente. No dejemos que la mente se aflija, acepte, ni rechace. Hacer eso sólo conducirá a la esclavitud. El sabio Aṣṭāvakra le dice a Jánaka que vaya a ese lugar en su interior.

El *Yoga Vāsiṣṭha* dice que la reducción de pensamientos es libertad. Cuando la mente deja de desear, eso es libertad.

De modo similar, Patañjali nos dice que el yoga es la cesación de todas las modificaciones del pensamiento.

La experiencia de la quietud, de la unidireccionalidad, es el resultado de la reducción del proceso de pensamiento. Enseñas a la mente a desaparecer. Quieres llegar a un lugar donde no actúes desde el sentido del ego. Deja de aceptar y rechazar, y permítete estar en un espacio interior donde todo es un juego. Míralo todo como si no hubiera nada que no sea el juego de la Consciencia.

Los sabios nos recuerdan una y otra vez que aquello que perseguimos no puede hallarse en el exterior. Se encuentra en nuestro interior. Se encuentra en el interior cuando los diversos deseos que surgen a través de la mente se han secado. Cuando aquellos deseos han sido conquistados, el círculo completo del pensamiento cesa. Y cuando el pensamiento cesa, la mente se aquieta. Este es el estado de libertad.

La *Bhagavad Gītā* dice: “Un individuo que ha conquistado su mente ha llegado a vivir en perfecta ecuanimidad en todas las condiciones de la vida, en todas las relaciones. Verdaderamente, descansa en el Absoluto”.

Durante este día, –al levantar algo, al apoyar algo, al abrir y cerrar puertas- permítete ser más consciente. Realizamos una gran cantidad de acciones, pero muchas se realizan sin consciencia. Lo que queremos hacer es lograr una mayor consciencia de dónde está nuestra mente, para que nuestras acciones puedan llevarse a cabo con entendimiento.

Exactamente del mismo modo en que el maestro preguntó: “¿Dónde pusiste tu paraguas?”, al dedicarte a tus actividades hoy, sé consciente de todo lo que vayas haciendo.

Un buscador siempre está buscando conocimiento, buscando sabiduría. Un buscador está siempre contemplando. Un buscador quiere que su mente siempre esté haciendo un trabajo que lo enaltezca, quiere usar el discernimiento constantemente.

La mente está intentando comprender qué está ocurriendo en la vida, y nosotros, lentamente, queremos traerla al lugar donde tenga pensamientos buenos y, a través de tener pensamientos buenos, realizar acciones buenas.

Cuando el pensamiento cesa, la mente se aquieta. Este es el estado de libertad.

La verdadera naturaleza de la mente

Que a medida que
nuestras mentes se
aquieten, también
experimentemos
unicidad.

El propósito de la repetición del mantra es llevar a la mente a la contemplación de su propia naturaleza. Normalmente, como dice el sabio, la mente se encuentra corriendo hacia los objetos externos de este mundo. En lugar de eso, lo que queremos es que la mente se dirija hacia el interior y contemple su propia naturaleza.

El mantra que usamos en la meditación es *harīsa*. *Harī* significa “yo soy” y *sa* significa “Eso”. A medida que repites el mantra, tu mente llega a la concienciación y al entendimiento de Yo soy Eso o Yo soy el Ser divino.

En lugar de preocuparse por las diversas cosas por las que se preocupa, la mente comienza a contemplar su verdadera naturaleza. Aparta tu mente del cuerpo, de los pensamientos diversos que tienes siempre. Déjala que se pose en la concienciación de Yo soy Eso.

Todos y cada uno de nosotros debe realizar un esfuerzo consciente para, ante todo, estar cómodos dentro de nuestros propios cuerpos. Entonces, cuando te encuentres cómodo dentro de tu propio cuerpo, lentamente, toma conciencia de tu respiración, del aliento.

Cuando tu respiración se vuelve regular, permítete enfocarte en *harīsa*. Al inhalar, *harī*; al exhalar, *sa*. Deja que la mente se libere de toda dualidad, de todo sentido de separación, de todas las diversas cosas que te torturan durante un día normal. Llévala a un lugar de paz.

Los *Upanishads* nos dicen que nuestra naturaleza básica es *ānanda*, dicha. Si nuestra naturaleza es dicha, experimentémosla y sintámosla.

A lo largo del día, tranquilicémonos. Aquietémonos. Enfoquémonos. Desarrollemos nuestra propia claridad. Estabilicémonos. Habitemos en nuestro propio interior, con nuestro propio Ser.

Deseamos que, al final del día, nos hayamos acercado a esa divinidad, a esa Verdad, al Ser que habita en nuestro interior.

Que todos reconozcamos al Ser. Que todos encontremos satisfacción. Que todos encontremos contentamiento. Que todos experimentemos paz dentro de nuestro propio ser. Que a medida que encontremos paz y contentamiento, y que nuestras mentes se aquieten, también experimentemos unicidad.

Es sólo cuestión de unas pocas horas. Alrededor de las 5:00 p.m. tendrás la opción de continuar en esa calma y quietud, o de volver a lo que estás acostumbrado. Al menos hasta las 5:00 p.m., date permiso para tener un día de calma, un día de quietud.

Confía nada más, y está en paz con tu propio ser. Los pensamientos van a surgir, los deseos van a surgir, las dudas van a surgir, pero permítete permanecer en calma. La elección es realmente tuya. Debemos enseñarnos a vivir esta clase de vida, a hacer todas nuestras actividades desde ese lugar de quietud.



G L O S A R I O

ānanda

dicha

Aṣṭāvakra

sabio védico

Aṣṭāvakra Gītā

escritura hindú

Bhagavad Gītā

escritura hindú

darśan

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

Haṁsa

mantra, literalmente, *Yo soy Eso*

Janaka, King

Rey védico, estudiante de Aṣṭāvakra

Patañjali

autor de los *Yoga Sūtras*

sādhanā

prácticas espirituales

Upaniṣads

antiguas escrituras hindúes

Yoga Vāsiṣṭha

escritura que narra el diálogo entre Rāma y
el sabio Vāsiṣṭha