



DIOS HABITA DENTRO DE TI COMO TÚ.

Baba Muktānanda decía: “Dios habita dentro de ti como tú.”

Las palabras por sí solas no pueden describirnos, explicarnos ni llevarnos a ese lugar tan profundo. Debemos dejarnos llevar hasta ahí. Debemos sumergirnos en nuestro interior, ahí donde ānanda, la dicha, surge de manera continua, en vez de permanecer en el plano superficial de la mente y las emociones.

Esta es la enseñanza. Este es el conocimiento que debemos cultivar en nuestra vida.

MAHĀMANDALESHWAR SWAMI NITYĀNANDA

Mahāmandaleshwar Swami Nityānanda habló en el áshram de Shanti Mandir en Walden, Nueva York, en octubre de 2010, en ocasión del vigésimo octavo aniversario del fallecimiento de su Guru, Baba Muktānanda. Este número de Siddha Marg presenta esa charla en la que se celebra la vida de Baba y el legado de sabiduría espiritual que dejó al mundo.

Un gran modo de vivir la vida

Buenos días a todos y bienvenidos al *satsaṅg* del domingo, en el tercer día de nuestra celebración del vigésimo octavo aniversario del *mahāsamādhi* de Baba Muktānanda.

Se utilizan tres palabras para hacer referencia al día en que un santo deja su cuerpo: *mahāsamādhi*, *pūṇyatithi* y *nirvāṇa*. Es probable que las escuchen en diferentes momentos y se pregunten por qué usamos tres palabras.

Samādhi se refiere a la unión con el Absoluto que una persona experimenta en la etapa final de la meditación. *Mahāsamādhi*, o gran *samādhi*, es un término utilizado para denominar la absorción final que experimenta un sabio cuando su ser se fusiona nuevamente con el Absoluto. Deja de ser una persona individual para unirse al océano de la Conciencia. Imaginen que vierten una jarra de agua en el océano. Esa jarra de agua no existe más como tal. Ahora es parte del océano.

Otra palabra utilizada es *pūṇyatithi*, que significa “día sagrado”, “día auspicioso”. Normalmente, pensamos que la muerte es una ocasión triste. Todos lloran, se preocupan y se preguntan qué habrá sido de la persona que falleció. En la India, creemos que la muerte de un gran ser (o de cualquier persona que haya vivido una vida plena) debe considerarse un motivo de celebración, ya que aquella persona ha

Un gran modo de vivir la vida (continúa)

vivido una vida plena de acuerdo con la sociedad; es decir, se ha casado, ha tenido hijos, nietos y quizás bisnietos, y, en general, ha tenido una buena vida.

Cuando un santo muere, su cuerpo es llevado en procesión, con música y mantras. Se dice que ha alcanzado el propósito para el cual nació. Dejó su cuerpo habiendo cumplido su objetivo en la Tierra. Por lo tanto, es un día sagrado, un día auspicioso.

Si leen *El Juego de la Conciencia*, la autobiografía de Baba, verán que durante sus días de *sādhana*, de práctica espiritual, les decía a las personas que estaban a su lado: “Pronto dejaré este cuerpo”. Al escuchar esto, esas personas se sentían un poco tristes y perturbadas, pero entonces Baba les decía: “Miren, he estado teniendo visiones del Dios de la Muerte, por eso sé que es mi hora de partir. Entonces, por favor, preparen un lugar donde puedan conservar este cuerpo”.

Según la tradición de la India, el cuerpo de un monje no se crema. O bien se echa al río para que lo coman los peces, o bien se entierra. Si el monje tiene suficientes devotos que vayan a ir a visitarlo luego, su cuerpo se entierra. Si no tiene a nadie, su cuerpo se echa al río. Ésta es una manera sencilla de desechar el cuerpo; de otro modo, ¿quién se encargaría de él? Entonces, cuando Baba les dijo a las personas de su entorno que preparasen un lugar, empezaron a pensar y a planear.

A medida que Baba experimentaba su *sādhana*, comprendió que lo que estaba muriendo era únicamente su individualidad. Tuvo la experiencia de su propia muerte.

El poeta santo Tukārām Mahārāj dice: “He visto mi muerte con mis propios ojos”.

La mayoría de las personas le temen a la muerte porque no saben qué les sucederá luego de que dejen su cuerpo. Pero un sabio realmente experimenta la muerte de su individualidad, de su sentido de limitación. Por lo tanto, cuando finalmente deja su cuerpo, se dice que alcanza el nirvāṇa.

A lo largo de su vida, un sabio practica y se prepara para el momento de su muerte. Es como un arquero que, según se describe en los *Upaniṣads*, practica constantemente para que su flecha dé en el blanco. El sabio lleva a cabo sus prácticas espirituales para que, cuando su alma se libere del cuerpo, la flecha dé en el blanco; es decir, su alma se fusione con el Absoluto.

Hay una palabra más que se utiliza para la ocasión en la que un sabio deja su cuerpo: *brahmalīn*. Cuando un sabio deja su cuerpo, no decimos que está muerto ni que ha muerto. Una persona que ha muerto renacerá, y quien nazca, morirá. Pero cuando un gran ser deja su cuerpo, se dice que es *brahmalīn*: se ha fusionado con Brahma, se ha fusionado nuevamente con el Absoluto.

El santo poeta Brahmānanda canta: “El Sadguru ha venido a mi hogar hoy, y por eso estoy lleno de alegría”.

En este poema, creo que Brahmananda quiere que interpretemos “hogar” como el cuerpo, no como un edificio físico. El alma mora en este cuerpo, y por eso el hogar del alma, del Ser, es este cuerpo.

Cuando el Guru viene a mi hogar, como dice él aquí, “estoy lleno de alegría”. Estoy lleno de dicha porque he permitido que el Guru entre a esta persona, a este cuerpo, a este individuo.

**A lo largo de su vida,
un sabio practica y se
prepara para el
momento de su muerte.**

Un gran modo de vivir la vida (continúa)

La gracia se experimenta cuando un individuo se permite conectarse.

La gracia del Guru nos llega de muchas maneras. Vemos a un gran ser y recibimos su *darśan*. Escuchamos el mantra. Escuchamos las palabras del Guru. El Guru nos da *śaktipāt*, iniciación, a través de un toque.

Hacia el final de su vida, Baba usaba plumas de pavo real para tocar a aquéllos que venían a recibir su *darśan*. Imagina intentar tocar a mil o dos mil personas cada día. Las plumas de pavo real eran un buen medio para tocar a mucha, mucha, mucha gente.

A veces, sin importar dónde está el Guru físicamente, ni tampoco dónde está el discípulo, dondequiera que estén, tienen lo que hoy llamaríamos una conexión inalámbrica.

Esta mañana estaba mirando un durazno que se estaba pasando de maduro. Me recordó lo que la gente veía cuando iban al *darśan* de Bhagavān Nityānanda. Aún hoy puedes ver fotografías de él con cocos, frutas y flores a su alrededor.

Un día alguien le dijo –seguramente esto sucedió más de una vez–: “Sabes, Baba, deberías hacer algo con este montón de fruta”.

A lo que él contestó: “Lo que ha de suceder ya está sucediendo. Que la tomen aquellos que la necesiten”.

Probablemente, en aquellos días, la gente no sabía lo que era una conexión inalámbrica y por eso no entendían lo que Bhagavān quería decir. Pero ahora que sabemos qué significa inalámbrico, podemos comprender que la gracia del Guru no es algo que esté limitado a un espacio físico. La gracia se experimenta cuando un individuo se permite conectarse. Las conexiones inalámbricas necesitan repetidores, como bien sabrán los que estén

familiarizados con la tecnología. De manera similar, la gracia tiene repetidores integrados a través de Dios y de todos los individuos del mundo que han logrado conectarse con ella.

Brahmānanda dice: “Ahora que el Guru ha entrado en este cuerpo, en este hogar, y he recibido su *darśan*, mi sentido de limitación se ha disuelto”.

Para comprender el poema de Brahmānanda tienen que, como digo yo, haberse “casado” con el Guru. Y no me refiero al matrimonio en los términos actuales, en que si el matrimonio funciona está bien y si no funciona, también está bien. El tipo de matrimonio al que me refiero es el que siempre funciona, siempre funcionará o haremos que funcione.

Cuando te casas con el Guru de esta manera, sabiendo que es una relación que ha sido, es y siempre será, puedes decir, al igual que Brahmānanda: “Tan sólo con escuchar sus nectáreas palabras dentro de mí, la oscuridad se desvanece. He alcanzado lo Divino, que siempre ha morado dentro de mí”.

¿Qué sucedió? Todas las dudas, las preocupaciones y los miedos se han ido. Se han desvanecido, han desaparecido. De pronto te das cuenta y dices: “Soy parte de este gran océano que abarca todo el universo, ¿de qué tendría que preocuparme?” Dentro del océano hay olas. Las olas se forman y luego vuelven a fusionarse con el océano.

Por eso Brahmānanda dice: “Yo, su devoto, su discípulo, su sirviente, me he refugiado a los pies de mi Guru. Me aferro a sus pies”.

Un gran modo de vivir la vida (continúa)

Debes tener una gran presencia de ánimo, de modo que siempre sepas con certeza qué va a suceder o qué debería suceder a continuación.

A veces las personas quieren literalmente aferrarse a los pies del Guru. Pero no creo que Brahmānanda se haya sentado a los pies de su Guru para abrazarse a sus pies.

Tukārām Mahārāj dice: “No encontrarás fácilmente alguien como el Sadguru. Por eso, cuando lo encuentres, aférrate a él, aférrate a sus pies”.

Siempre aclaro esto diciendo: “Los pies son la base sobre la cual se para una persona. Si quieres pararte, ¿qué haces? Te pones de pie, te calzas los zapatos”.

¿Sobre qué se para el Guru? Si pensamos en Baba, su habilidad era estar siempre presente, siempre consciente.

Muchas personas piensan que estar en samādhi significa: “Ya no tengo que preocuparme. Que Dios se preocupe. Que los demás se preocupen. Ahora estoy en samādhi, así que no me molesten”. En otras palabras, quieren desentenderse y no cumplir con sus responsabilidades.

Eso no es lo que aprendimos con Baba. A su lado aprendimos muchas cosas, pero hoy compartiré solamente cuatro *sūtras* que vinieron a mí a lo largo de los años y que resumen cuál era el objetivo de Baba y lo que nos enseñó.

El primero es *quietud en la acción*.

Tus movimientos deben realizarse de modo que no provoquen ningún disturbio. Que no te perturben a ti ni perturben a los demás.

Podría dar algunos ejemplos de acciones producidas sin quietud. Salimos por una puerta, pero no nos aseguramos de que la puerta no se golpee. Salimos por la puerta sin molestarnos en prestar atención por si

alguien viene detrás. Dejamos que ocurra el portazo y decimos: “Uy, perdón. No sabía que estabas ahí”.

Baba tenía una palabra en hindi para esta clase de acciones: *jad*, que significa “inerte o muerto, como una piedra”. Pero yo creo que hasta una piedra tiene algo de vida. Para Baba, si tú eras Conciencia pulsante y estabas consciente de tu verdadera esencia en cada momento, ¿cómo podrías estar realmente inerte?, ¿cómo podrías no estar consciente de lo que sucedía a tu alrededor?

Entonces, reflexiona sobre la quietud en la acción. No necesitas ser clarividente, sólo debes actuar con conciencia.

El segundo *sūtra*: *anticípate, no te pongas ansioso*.

Debes tener una gran presencia de ánimo, de modo que siempre sepas con certeza qué va a suceder o qué debería suceder a continuación.

A menudo comento cómo es que Baba, con sólo mirarnos y hacer algún gesto, nos indicaba qué quería que hiciéramos. Tal vez te preguntabas: “¿Qué querrá decir con ese gesto?” Pero si estabas consciente de tu Ser interior, y consciente de que tú y Baba estaban pulsando en la misma Conciencia, sabías exactamente lo que significaba su gesto. Gracias a la conciencia que estaba allí dentro de ti, tú eras consciente.

Nunca nos atrevíamos a preguntarle qué era lo que necesitaba, porque sabíamos que la respuesta sería: “*jad*”. Y nunca querías que te llamara “*jad*”, especialmente cuando estabas con tus compañeros, amigos y colegas. Entonces, rápidamente, tenías que descubrir su intención. Si aún no estabas en ese estado de Conciencia, debías entrar en él de inmediato.

Un gran modo de vivir la vida (continúa)

El tercer sūtra es: *aceptación y paciencia*.

Estas son dos cualidades que siempre parecen estar ausentes en la vida. Nunca aceptamos lo que es, porque pensamos: “Puedo hacerlo mejor”. Es por eso que nunca disfrutamos plenamente lo que está sucediendo a nuestro alrededor, lo que está aquí. Nunca somos lo suficientemente pacientes para permitir que lo que está sucediendo se desarrolle por completo.

A principios de la década de los 70, se colocó la estatua de Bhagavān Nityānanda en el áshram de Ganéshpuri. El dosel de plata donde se alojó la estatua se había hecho en el sur de la India. Un día, alrededor de las 11:30 u 11:45 de la mañana., justo cuando Baba había terminado su almuerzo, alguien vino y le dijo: “Ha llegado el dosel”.

Él dijo: “Muy bien”. Se dirigió al templo a ver lo que habían traído y dijo: “¡Pongámoslo!”.

Alguien dijo: “Pero Baba, debemos esperar el momento auspicioso”.

Y él dijo: “El momento auspicioso es ahora”:

Eso es espontaneidad. Siempre decimos: “Espera, tengo que pensar, tengo que planear, tengo que preparar”. Pero la planificación ya tuvo lugar. Tú tienes la conciencia, el conocimiento de lo que está por venir y por eso, cuando llega el momento, estás listo.

A menudo bromeo con la gente que dice: “Bueno, después del satsaṅg almorzamos. Y a las dos nos vamos”. Pero después, a las dos de la tarde, preguntan: “¿Ya nos vamos? ¿Cuál es el plan?”

Yo les digo: “Bueno, si han decidido que a las dos se van,

significa que deben estar preparados, con sus maletas en el coche, para irse a las dos”. No pregunten cuando ya son las dos: “¿Nos vamos?”.

Estos son los hábitos que creamos. A menudo, ni siquiera nos damos cuenta de cómo nos quedamos atrapados en nuestro pequeño mundo.

Cuando pensamos en volvernos conscientes, en reverberar en nuestra Conciencia divina, debemos pensar en la quietud en la acción. ¿Cómo deberán ser mis acciones? Perfectas. Nunca debes pensar que hay algún error en tus acciones, porque sabes que han sido pensadas minuciosamente. Puede que al resto del mundo no le parezca así, pero si estás en sintonía con la Conciencia, así debe ser para ti. Si estás preparado para lo que viene no tendrás ansiedad. Tendrás paciencia. Aceptarás lo que es.

El siguiente sūtra vino a mí en un semáforo en San Rafael, condado de Marín, California, allá por 1983. La persona que manejaba el coche estaba tratando de decidir si pasaba antes de que el semáforo cambiase a rojo.

Yo le dije: “¡Adelante!”.

Él dijo: “No podemos”.

Yo dije: “Sí, ¡adelante!”.

Creo que lo logramos... en ese momento le dije: “*Piensa dos veces pero no vaciles*”.

Tienes que preguntarte: “¿Está por cambiar el semáforo?”. Pero sin retirar el pie del acelerador; eso te demoraría. Que no haya vacilación. Deja que la sabiduría, el conocimiento, el entendimiento, sigan haciendo su trabajo.

Cuando pensamos en volvernos conscientes, en reverberar en nuestra Conciencia divina, debemos pensar en la quietud en la acción. ¿Cómo deberán ser mis acciones? Perfectas.

Un gran modo de vivir la vida (continúa)

Las enseñanzas deben volverse parte de quien eres.

Pensamos: “No voy a meditar ni a hacer *sādhana*, hasta que acabe de entender todo esto”.

Eso sería como poner todos los vegetales en la tabla y decir: “No voy a cortarlos hasta que entienda cómo voy a cocinarlos”.

Tienes que empezar a cortarlos, a lavarlos, a prepararlos. Y mientras lo haces, ellos te hablarán. Te indicarán cómo proceder.

Tal vez pienses que esto es ridículo. Pero todas las cosas nos hablan. Es sólo que no las escuchamos porque estamos demasiado concentrados en nuestra propia charla trivial: “Sí. No. Repollo, no. Zanahoria, sí. Arvejas...”. Simplemente detente. Ocupate de tu tarea y ya verás cómo las cosas te hablan. Pero tienes que escuchar. Piensa y pregunta, y al mismo tiempo, prepárate para escuchar las respuestas. Porque así como vienen las preguntas, vienen las respuestas.

Estos son los cuatro *sūtras* que quería compartir con ustedes. Por supuesto, me han surgido muchos más a lo largo de los años. Pero pienso que seguir estos cuatro es un gran modo de vivir la vida.

No estoy sugiriendo que vayas por ahí diciéndote: “¡Quietud en la acción! ¡Piensa dos veces, no vaciles! ¡Paciencia y aceptación! ¡Anticípate, no te pongas ansioso!”. Estos *sūtras* deben volverse parte de ti. No puedes consultar las enseñanzas en un libro todo el tiempo. No, las enseñanzas deben volverse parte de quien eres. Deben convertirse en una vivencia. Como Baba decía: “Absórbelas”. Cuando se vuelvan parte de ti, no tendrás que pensar mucho antes de hacer algo. Tus acciones surgirán de modo natural.

Esto me recuerda una historia. Es una historia muy práctica.

Imagina que te subes al coche un domingo a la mañana. Tienes todo listo para ir al satsaṅg. Luego, en el camino, se pincha una rueda. La mente normal comenzaría a analizar: “¿Qué estará Dios tratando de decirme? ¿Es una señal de que no debería ir al satsaṅg? ¿No es un buen día para ir al satsaṅg? ¿Qué he hecho?”.

En vez de esto, puedes describir la historia. Imagina que Baba va camino al satsaṅg. Se le pincha una rueda. ¿Qué hace? Sale del coche. Saca la llave, desajusta las tuercas. Saca el gato hidráulico y levanta el coche. Pone la rueda nueva. Echa la rueda vieja atrás. Y reanuda su marcha hacia el satsaṅg.

¿Ves la diferencia?

Una persona sabia se da cuenta de que estas cosas pasan, que son parte de la vida. Puede ser un clavo, una piedra o cualquier otra cosa. Pero no tienes que detenerte y sentarte a analizar. Simplemente debes seguir moviéndote, debes continuar.

El Bhagavad Gīta habla de esto. Dice, *yogaḥ karmasu kauśalam*. “Debe haber destreza en la acción”.

Cuando pienso en Baba y en nuestros momentos con él, éstas son las cosas que aprendíamos. Estar siempre listos. Estar siempre preparados. Lograr que la mente siempre esté *dakṣa*, alerta. Nunca te permitas caer en un momento de letargo.

Los errores tampoco se permiten. No hay posibilidad de error. La palabra error no existe en tu vocabulario ¿Qué significa esto? Significa que tu habilidad debería ser tal,

Un gran modo de vivir la vida (continúa)

que siempre sea perfecta. Todos los que trabajamos para Baba, todos a su alrededor, tuvimos que aprender que éste es el único modo de vivir la vida.

Cuando la gente visita el áshram, generalmente se quedan de tres a cinco días, una semana, o un poco más. Cuando llega el momento de irse a casa dicen: “Ah, estoy muy cansado por haber estado en el áshram”. Porque aquí todos se levantan, o al menos deberían levantarse, a las cuatro o cinco de la mañana. La actividad continúa todo el día, y termina alrededor de las nueve o diez de la noche. Es una rutina maravillosa, porque siempre sabes qué va a pasar la mayor parte del día y qué debe hacerse. Y por supuesto, hay mucha energía y mucho movimiento por el canto, la meditación y el satsaṅg, y por el solo hecho de estar en comunidad.

Lleva mucho tiempo trabajar el “¿debería o no debería?”, ¿voy o no voy?” ¡Sólo detén eso! En el áshram no lo necesitas. Todo está preparado. Todo está dispuesto. Sólo tienes que moverte.

En el lugar donde vives, cuando sales de trabajar a las cinco de la tarde, quizás vayas al *happy hour*, u “hora feliz”, de algún bar. Luego mirarás televisión, disfrutarás de una agradable cena y charlarás un poco; lo que podríamos llamar “relajarse”. Pero aquí tenemos que estar de *happy hour* las veinticuatro horas del día. No tenemos “la hora feliz” durante una hora y luego veintitrés horas infelices. Para quien no está acostumbrado, permanecer en contacto con esa alegría, con esa felicidad, puede requerirle un poco de esfuerzo.

La gente pensaba que Baba andaba muy tenso porque siempre estaba en movimiento. Caminaba a buena velocidad. Cada acción era rápida. Siempre solía decir:

“Muévanse, sigan moviéndose, sigan moviéndose, sigan moviéndose”.

Y yo pensaba: “¿Para qué? Estamos aquí, nadie va a ir a ningún lado”.

Pero al reflexionar sobre eso a través de los años, me di cuenta de que siempre pensamos: “¿Tiempo? Tengo mucho tiempo...”.

Anoche alguien me dijo: “No puedo creer que ya nos estemos preparando para Navidad. Sólo faltan dos meses; ¿adónde se fue el 2010? Parece que hubiera comenzado hace unos meses”.

Le dije: “Sí, hace diez meses”.

Bharṭṛhari dice: “Del nacimiento a la edad de veinticinco años, se vive la juventud”. Hoy la juventud es más corta, pero en aquellos días se te consideraba un niño hasta los veinticinco.

Luego dice: “Veinticinco años se pasan durmiendo”.

Cuando sumas los años, tienes veinticinco de juventud, veinticinco durmiendo, y veinticinco en enfermedades. Yo no sé si todos pasan veinticinco años enfermos, pero a veces le pregunto a la gente: “¿Por qué no viniste al satsaṅg?”.

“Ah, es que me dolía la cabeza”. “Ah, me dolía la panza”. “Ah, estaba resfriado”. “Ah, me dolía el oído”.

¡Estamos tan llenos de dolores! Veinticinco años de enfermedad no necesariamente significa que estemos todo ese tiempo enclaustrados en un hospital. Pero en definitiva, nos quedarían más o menos veinticinco años buenos. Y aun en esos veinticinco años, sabrá Dios qué hacemos.

**Que todos
experimentemos la
libertad en nuestro
interior. Que todos
compartamos esa
libertad, esa sabiduría,
con todos.**

Un gran modo de vivir la vida (continúa)

Con Baba, teníamos *saptāhs* de siete días, durante las cuales cantábamos sin parar, las veinticuatro horas del día. Algunos no iban al canto, pero durante esos siete días patrocinaban un desayuno, un almuerzo o una cena para todos los asistentes, de modo que había mucha comida, ya que participaba muchísima gente. Una de las formas en que la gente acumula méritos es sirviendo comida a todas las personas que llegan.

Baba solía decir: “Todos cantaron muy bien, felicitaciones a los que cantaron”.

Y también había gente que, él decía, “vino solamente a comer, dormir y llenar nuestras fosas sépticas”. Y concluía: “no vengan al áshram para eso”.

Baba siempre nos recordaba que venimos al áshram para sumar conocimiento, hacer méritos y alcanzar la sabiduría, y también para liberarnos de todas las acciones que hemos realizado, las cuales nos atan, nos limitan, nos apartan de la experiencia de “Yo soy eso”, de nuestra divinidad.

Al celebrar el vigésimo octavo aniversario del *mahāsamādhi* de Baba, el aniversario lunar del día en que dejó su cuerpo, simplemente debemos agradecer que semejantes seres vengan a la Tierra a darnos conocimiento, a darnos sabiduría. Que todos experimentemos la libertad en nuestro interior. Que todos compartamos esa libertad, esa sabiduría, con todos.



Si estás preparado para lo que viene no tendrás ansiedad. Tendrás paciencia. Aceptarás lo que es.

G L O S A R I O

brahmalīn

el que se fusiona con Brahma

Brahmānanda

(1772-1832) poeta santo

darśan

visión de lo Divino, que se experimenta en presencia
de una persona santa

mahāsamādhi

unión definitiva con el Absoluto

nirvāṇa

liberación definitiva

pun̄yatithi

partida definitiva del cuerpo físico

sāadhanā

prácticas espirituales

samādhi

unión con el Absoluto

satsaṅg

en compañía de un conocedor de la Verdad (un santo)

śakti

energía creativa del universo; energía espiritual despierta

śaktipāt

transmisión de la śakti a través del Guru

sūtra

aforismo, verso

Tukārām Mahārāj

(1608-1650) poeta santo

Upaniṣads

antiguas escrituras hindúes