



लोकानन्दः समाधिसुखम्

Cuando escuchas por primera vez:

“La dicha del mundo es la dicha del samādhi”, te preguntas: ¿Cómo puede el disfrute externo ser el mismo que cuando uno se sumerge en el interior? Sin embargo las escrituras dicen que debemos llegar a comprender que la alegría que estamos experimentando no viene del objeto, sino que viene desde dentro de nosotros. Por lo tanto, puedes tener emoción, puedes tener alegría. Pero con la consciencia de que proviene desde nuestro interior.

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 que Gurudev comparte el conocimiento es contestando las preguntas de los buscadores. Esta edición incluye preguntas y respuestas seleccionadas de satsaṅgs celebrados en las últimas dos décadas.

Nunca pierdas un día.

PREGUNTA:

¿Cómo comienzo mis prácticas espirituales nuevamente si me he detenido durante algún tiempo? ¿Cuál es la forma correcta o más eficiente?

GURUDEV:

Nunca dejes de lado las prácticas cotidianas. Incluso en el peor día, cuando realmente no tienes ganas de realizar las prácticas, obligate a hacerlas. El día que las dejas una vez, es el día en que se han ido.

Entonces dices: “Bueno, perdí el día de ayer, pero está bien, comenzaré mañana”. Pero el mañana nunca llega. Nunca pierdas un día. Si no puedes realizar tu práctica por la mañana, hazla por la noche. Si no puedes hacerla por la noche, hazla por la mañana. Pero hazla.

A veces, yo he sido así con respecto al ejercicio. Comencé, me detuve. Comencé, me detuve. Si lo dejaba de hacer un día, podrían pasar días o meses antes de volver a retomarlo. Me decía a mí mismo: “Esperaré a que llegue el verano, el invierno es demasiado frío”. Pero cuando llegaba el verano, pensaba: “Estoy muy ocupado, es que no tengo tiempo”.

Ahora bien, eso nunca me sucedió con las prácticas espirituales. Quizás eso fue gracias a Baba. El temor a Dios estaba allí y también la experiencia de la alegría. Siempre me

Nunca pierdas un día. (continúa)

aseguré de hacer las prácticas, no porque tuviera que hacerlo sino por la alegría de realizarlas.

Después de bañarme a la mañana, siempre hago mi *pūyā* y medito. Viene naturalmente. Esa es la ventaja de una rutina. Cuando llega el momento, la mente se dirige automáticamente a esa dirección.

El cansancio es generalmente la causa de los días en que omitimos nuestras prácticas espirituales. El cuerpo se siente totalmente exhausto. Quizás pueda haber otras razones. Pero en esos días especialmente, tenemos que hacer nuestra práctica, aunque solo sea por unos minutos.

Si es necesario, puedes hacer una versión reducida de lo que normalmente harías. O puedes sentarte por quince, veinte minutos y no hacer nada antes de realizar la práctica que deseas hacer. Averigua por ti mismo qué funciona para ti.

Una vez que creas tu rutina y la conviertes en parte de tu vida, se queda contigo.

Si no puedes realizar tu práctica por la mañana, hazla por la noche. Si no puedes hacerla por la noche, hazla por la mañana. Pero hazla.



La mejor redención.

PREGUNTA:

¿Cómo debes actuar si has hecho algo que sabes que no está bien o si has tomado una decisión terrible? Sé que lo primero es recordar y no dejar que suceda nuevamente. Pero aun así, están todas las cosas que has creado, todas las personas que has lastimado. ¿Cuál es la mejor forma de redimirse?

GURUDEV:

Creo que la sola razón de que te hayas dado cuenta de lo que has hecho es la mejor redención.

Si vas por ahí y tratas de aclarar lo que has hecho, solo te arriesgas a meterte en más problemas. Quiero decir, se vuelve tonto si intentas acercarte a cada persona y decir: “Lo siento, no debí haber hecho eso”.

Entonces él o ella dice: “¿De qué me hablas?”. La persona ni siquiera sabe por qué te estás disculpando.

Por supuesto, depende de la situación. Pero si es solo una pequeña cosa la que ha sucedido y sientes que la otra persona va a entender, puedes explicarle. De lo contrario, solo tienes que confiar que la Consciencia universal se ocupará de ello.

Todos los días oramos en el *Āratī*,

*yad-akṣaram padam bhraṣṭam
mātrā-hīnam ca yad bhavet
tat sarvaṁ kṣamyatām deva
prasāda paramēśvara*

Le pedimos al Señor: “Por favor perdóname por todo lo que he hecho sin haber sido consciente de ello”.

Cuando recitamos esa oración, veo a algunos juntar sus manos, otros cierran los ojos. Hay una consciencia de que: “He hecho muchas cosas hoy. Sé que algunas fueron buenas. Algunas sé que fueron malas. Algunas no sé lo que fueron. Pero pido tu perdón”.

Así que cada día, al final, cuando estás en el templo o antes de ir a la cama, solo dices: “Está bien. Gracias. Lo siento. Buenas noches”. Al hacer eso, gradualmente llegas a un lugar dentro de ti donde eres consciente de que tus acciones, incluso aquellas realizadas inconscientemente, son algo mejor, mejor y cada vez mejor.



**Le pedimos al Señor:
“Por favor perdóname
por todo lo que he
hecho sin haber sido
consciente de ello”.**

Rompe ese ciclo.

PREGUNTA:

Soy feliz cuando estoy en el camino espiritual. Luego algo se interpone en mi camino y decido que no quiero hacerlo más. Sin embargo, algo dentro de mí me dice que esa no es la manera y regreso nuevamente. A veces siento como si tratara de luchar a través de malos recuerdos de mi vida pasada.

GURUDEV:

Creo que lo que estás diciendo es probablemente aplicable a todo el mundo. Cada uno tiene su propia lucha. Cualquiera que sea la forma en que llegues a resolverlo—no quiero decir “por las buenas o por las malas” porque siempre quieres intentarlo por el buen camino- pero sea cual fuere la forma en que seas capaz de resolverlo, está bien.

Hagas lo que hagas, hazlo regularmente. Hazlo diariamente. No permitas que la mente te controle tanto por juzgar “soy bueno” o “soy malo”.

Lo que necesitas lograr es un equilibrio. Por ejemplo, estás tan apasionadamente compenetrado en tu meditación que la *śakti* se despierta de manera salvaje. Entonces, encuentra un equilibrio gracias al cual no estés tan concentrado hoy y luego no lo estés en absoluto mañana. Rompe ese ciclo.

**Lo que necesitas lograr
es un equilibrio.**



Sé quien eres.

PREGUNTA:

Hago meditación. Me siento bien con mi vida. Pero luego tengo las influencias externas de las noticias del mundo y la impotencia me arrastra. Me ocupo de mí mismo, enseño hablando con las personas. Pero ¿hay algo más?

GURUDEV:

Una de las conclusiones a las que he llegado, especialmente desde el 11/9, es que nosotros, como personas que pensamos de modo similar, necesitamos hacer más a través del habla, mediante la audacia. Creemos que toda nuestra atención como yoguis es hacia adentro. Pero una cosa que amo del yoga es que nos enseña cómo actuar desde el interior hacia el exterior. Luego, donde quiera que estemos podemos traer esa paz con nosotros y compartirla con los demás.

Entonces surge la pregunta: ¿Hemos hecho realmente mejor al mundo? ¿Cómo son diferentes las cosas?

Creo que tenemos que salir al mundo y hacer más.

No es que no haya resultado nada de lo que ya has estado haciendo o que nada vaya a dar resultado en el futuro. Pero cuantos más de nosotros realicemos estos esfuerzos, mayor será su efecto.

Eso no necesariamente significa convertirse en un activista, o volverse loco de alguna manera. A veces me estremezco cuando las personas en el camino espiritual utilizan términos muy floridos: “¡Vuélvete suave, vuélvete gentil!” ¡Solo sé quien eres!

A veces nos hacemos a nosotros mismos tan correctos e intentamos parecer tan normales. Hay un cantante de los Estados Unidos llamado Krishna Das que hace *kirtan*. El otro día estábamos muy emocionados porque fue

nominado como candidato al Grammy. Él siempre viste una remera y una camisa de lanilla. Siempre. Cuando nos enteramos que iba a cantar en los Grammys, nos preguntamos si vestiría su típica remera y camisa de lanilla o franela.

Y eso es lo que vistió. No llevaba un esmoquin. No usó corbata. No se puso un frac. Simplemente fue como él mismo.

Probablemente requirió mucha valentía y audacia. Las personas a su alrededor deben haberle dicho: “No puedes ir así, vas a parecer un tonto”. Pero él debió pensar: “Esto es lo que soy, y así es como voy a ir”.

A veces un niño me ve en el aeropuerto o en el supermercado y pregunta: “Mamá, ¿por qué ese hombre lleva puesta una falda?”.

Si escucho eso, aprovecho la oportunidad para sonreír a la madre y demostrarle que no soy raro o extraño, o una criatura alienígena. Para mostrarle: “Soy igual que tú, pero he optado por hacer algo diferente”.

Si están lo suficientemente cerca, me apresuro a decir: “Soy de India. Soy un monje. Soy un *swami*”.

Ellos dicen: “Bueno.”

Tal vez al llegar a casa busquen qué significa la palabra swami. Y al menos la ignorancia y el temor han disminuido en la mente de los padres.

Como has dicho, podemos hablar con las personas. Y podemos hacer otras cosas también. Por ejemplo, puedes dejar la puerta abierta a la persona que está detrás de ti. No debes actuar como si no vieses que él o ella están detrás de ti.

La gente piensa: “Si soy bueno, se preguntarán cuál es mi problema”. ¡Nada! Permíteles corresponder a tu amabilidad.

El yoga nos enseña cómo actuar desde el interior hacia el exterior.

Sé quien eres. (continúa)

Creo que cada uno de nosotros debe intentar crear un lugar en nuestra casa, o en donde podamos, en el que nuestros amigos sepan que son bienvenidos.

A menudo la gente dice: “Son *ellos* quienes lo hacen” o “*La gente* no lo hace”.

Mi pregunta es: “¿Quiénes son *ellos*? No son extraterrestres. No son personas que llegaron de algún lugar desconocido. Simplemente son personas a las que hemos alejado de nosotros porque no hemos aprendido a amarlas.

Justo estaba leyendo un libro escrito por un swami de los Estados Unidos. Él comparte una carta de una joven India en Malasia. Ella estaba a punto de suicidarse, pero le escribió a este swami antes de intentarlo y cuando el swami recibió la carta, se puso en contacto con ella y con sus padres. Estoy seguro que el swami se sintió bien por haber sido capaz de evitar ese suicidio. La joven quiso que su carta fuera compartida y así poder ayudar a otras personas que se sientan como ella se sintió. Creo que muchas veces no sabemos cómo ayudarnos cuando estamos en problemas. Y no sabemos qué hacer para ayudar a una persona que está en problemas.

En la sociedad de hoy, nos hemos puesto tantas cubiertas. En algún punto, algunas personas se cansan y colapsan. Esta ira es la que hemos estado viendo en las noticias en las últimas semanas. Cuando estuvimos en California, vimos que también sucedió allá. A menudo, al final se pegan un tiro, y te das cuenta que su ira y frustración no son a causa de nada allá afuera. La frustración está dentro de ellos mismos.

Siempre siento que encuentros como éste, denominados *satsaṅg*, deben ocurrir más a menudo. Las personas pueden venir, escuchar, pensar, y seguir viniendo. Cuando uno se queda solo en casa y no tiene a quién acudir, es cuando uno evoca ideas, pensamientos y visiones.

En estos días muchas personas no tienen un lugar donde sientan que pueden ir. En India, en mi infancia, si sabías de alguien que vivía en tu vecindario que era amistoso y una buena persona, ibas hacia esa persona. Sabías que podías estar en su compañía y deshacerte de cualquier frustración.

No tenías que saber que estabas frustrado; solamente ibas. Sabías que seguramente él era más sabio por ser un poco mayor que tú. Y él, sin saber por qué habías ido, adivinaba que algo andaba un poco mal. Y hablabas. Y regresabas a tu casa con un sentido más claro de cómo poder manejar las cosas.

Mis padres también daban la bienvenida a los visitantes. Cuando yo era niño, mi madre tenía siempre una toalla limpia y una muda de ropa disponibles. En India era una costumbre que si venías de afuera te lavaras y te pusieras ropa cómoda. Te quitabas los pantalones y te ponías un *lungui*, y te relajabas.

Nadie decía: “Mi precio por pasar el día contigo es tanto”.

Ayer alguien comentó: “¿Sabías que el swami tal cobra doscientos dólares por hora?”.

Dije: “Sí, soy consciente de ello. Pero eso no es lo que quiero hacer”. Esta clase de prácticas solo nos desacredita.

Creo que cada uno de nosotros debe intentar crear un lugar en nuestra casa, o en donde podamos, en el que nuestros amigos sepan que son bienvenidos. En el áshram, por ejemplo, la gente sabe que el almuerzo se sirve a la 1:00 y que el chai es a las 4:00. Pueden llegar quince o veinte minutos antes para asegurarse de ser incluidos entre los comensales.

A medida que la sociedad se vuelve más moderna y tecnológicamente más avanzada, esto es algo en lo que tenemos que pensar más. Necesitamos más lugares que no sean los bares donde la gente va a emborracharse y drogarse para luego salir y chocar contra alguien. Queremos embriagarnos de una manera diferente, drogarnos de una manera diferente. Y esa diferencia es simplemente el *amor*.

Así que creo que lo estás haciendo bien. Continúa hablando y haciendo lo que haces.

Llena sus corazones.

PREGUNTA:

Todos tenemos personas en nuestras vidas que intentan controlar cómo nos sentimos. ¿Cómo ayudas a aquellas personas a comprender que no deben intentar controlar a los demás?

GURUDEV:

No puedes decirles a estas personas que no controlen a los demás. Esa es una cosa que he aprendido. Tan pronto como le dices a alguien: “no lo hagas”, la persona quiere hacerlo más.

Creo que hacen este tipo de cosas por un par de razones. Primero, quieren atención. Y segundo, quieren amor.

Así que hay que dar a estas personas una gran cantidad de amor. Llena sus corazones. En algún momento van a quedar saturados.

Primero tienes que escucharlos, jugar un poco con ellos. Puedes compartirles historias. Gradualmente, gentilmente, habla con ellos. No es que simplemente puedas decir: “Bien, ahora que te lo he dicho, ¡ya está hecho!”. Lamento decir que a veces toma algunos años.

Un niño pequeño viene aquí con su niñera. Aunque nos hemos convertido en los mejores amigos, se enojó cuando estuvo aquí el otro día. Quería aferrarse a mi pierna y tirar de mí. En lugar de alejarme, jugué un poco con él. Él jugó conmigo. Por supuesto, ya hemos hecho esto durante los pocos años que ha estado viniendo aquí.

Me parece que lo mismo sucede con los adultos. Los adultos son personas grandes, pero son niños pequeños en su interior. Para ellos, el control sirve para sentir que tienen el poder. Es igual si están en posiciones de poder o no. En la autopista, todo el mundo sabe que los vehículos deben

entrar a un carril uno a la vez. Pero nunca falta alguien que piensa: “¿Por qué tengo que esperar? ¡Quiero pasar ahora!”.

A veces decimos: “Está bien, que pasen”. Otras veces pensamos: “No. ¿Por qué debo dejar que pasen?”.

A veces la gente se da cuenta de la forma en que están actuando. Puede que sea demasiado tarde, pero lo ven. En realidad, siento que cada uno siempre sabe lo que está haciendo, a pesar de que pueda parecer que no. Una persona puede decir: “¡Oh, nunca supe que yo era así!” pero no lo creo. Creo que la persona siempre lo supo; solo trató de actuar como si no lo supiera.

Por lo tanto, tienes que tomar consciencia. Tienes que verlo como un juego.

Muchas personas pueden tratar de controlarte. Pueden tratar de decirte cómo debes ser, lo que debes hacer. Con el tiempo, desarrollas el valor para ser tú mismo.

Con el tiempo también te das cuenta que esas personas siempre estarán ahí. En cuanto arreglas a uno, ahí está el siguiente. No se termina.

Por esta razón, lo que la mayoría de nosotros puede hacer es trabajar dentro de nuestro pequeño mundo, con las personas que conocemos. Jugamos con ellos. Nos tomamos nuestro tiempo con ellos. Lentamente, los hacemos mejores seres humanos. Y luego, a medida que vuelven a su círculo de amigos, de personas que conocen, protegen conscientemente lo que han recibido.

Cuando se trata del resto del gran mundo, dejamos que Dios se encargue de ello.



Desarrolla el valor para ser tú mismo.

G L O S A R I O

āratī

ondeo de luces para adorar a una deidad

pūyā

adoración, ceremonia

śakti

la energía creativa del universo, la energía espiritual despierta

samādhi

unión con el absoluto

satsaṅg

en compañía de la verdad

11/9

11 de septiembre de 2001, fecha del ataque aéreo a las Torres Gemelas en Nueva York

