



ध्यान

La meditación, o dhyāna, te permite volverte más sutil. A medida que la energía kuṇḍalinī se mueve a través de ti, te deshaces de lo que sea que no necesites.

Entonces, la meditación no ocurre sólo en un momento determinado, ocurre constantemente. Te recargas a medida que realizas tus actividades diarias.

Este es un yoga muy elevado. Una vez que te atrapa, nunca te deja ir. Aun si te olvidas de la gracia, la gracia nunca se olvida de ti. Siempre estará siguiéndote.

MAHĀMANDALESHWAR SWAMI NITYĀNANDA

Mahāmandaleshwar Swami Nityānanda ha invitado a todos a estudiar el Aṣṭāvakra Gītā durante el 2016. Esta edición de Siddha Marg destaca una charla que Gūrudev ofreció durante una mañana de julio en un satsang en Shanti Mandir en Walden. Mahāmandaleshwar Swami Nityānanda ofrece sus comentarios acerca de esta escritura.

Vive la Verdad

Con gran respeto y amor, quiero dar la bienvenida a todos a nuestro satsaṅg.

No importa adónde vayamos, cada domingo tenemos nuestro satsaṅg. La audiencia cambia, el entorno cambia, las flores cambian – cada país tiene su propio tipo de flores –. Ahora es maravilloso estar aquí y compartir juntos los próximos pocos meses.

Swami Vishveshwarānanda acaba de hablarnos acerca de la Verdad. Swamiji tiene a su cuidado alrededor de 15 ashrams en India. Vive en Mumbai y Haridwar; y mucha, mucha gente lo visita con regularidad. No importa adónde vaya o con quién se encuentre, su charla siempre es acerca de la Verdad.

Los sabios que recordamos son aquellos que no sólo hablaban sobre la Verdad, sino que también la vivían. Pasaban largo rato internalizado la Verdad. Sus vidas estaban colmadas de esa experiencia.

Cuando Swamiji llegó ayer, me di cuenta de que hace 35 años que recibí la guirnalda que Baba Muktānanda me puso. Fue en Guru Pūrṇimā, en julio de 1981, en South Fallsburg, Nueva York. Así que han sido 35 años en este trabajo. La gente se pregunta: “¿Cómo puede durar tanto una relación?” Es una buena pregunta.

Swamiji y yo también datamos de esos mismos años porque en octubre de 1981, su Guru, Mahāmandaleshwar Swami Brahmānandaji Mahārāj, viajó a los Estados Unidos y conoció a Baba. Anoche hablamos sobre Baba y sobre Mahārāji. Charlamos acerca de la sencillez con la que viven los hombres santos.

Swamiji compartió una enseñanza muy simple que su Guru le dio justo antes de dejar su cuerpo. Dijo: “Tu fe en la divinidad nunca debería flaquear”. Debes establecerte en esa fe.

Vive la Verdad (continuación)

Pensar en Mahārāji me lleva a pensar en la sencillez. Ya sea que te lo encontraras en el dormitorio o en la sala, era siempre el mismo hombre. Si te lo encontrabas mientras desayunaba, era el mismo hombre. Si se te lo encontrabas sobre el escenario, en un programa formal, te encontrabas con el mismo hombre.

Tal vez digas: “Por supuesto, es que me encontraba con la misma persona”. Pero no, no es siempre así. La gente se pone una máscara. Tiene una fachada. Interpreta un rol. Dice: “Déjame que me prepare...” Mahārāji simplemente decía: “Vamos”. Nunca diría: “Tengo que ver cómo luce mi cara” o “necesito ver cómo luzco”. Siempre estaba listo. En cuanto se levantaba por la mañana, estaba listo para el día, y lo estaba hasta que se iba a la cama por la noche. Incluso cuando tenía que subir a un escenario, no se detenía a preguntar: “¿Cómo me veo?” Lo importante para él era: “¿Cómo me veo por dentro?”

Hace algunos meses, leí una cita que decía: “La amistad con una persona noble es como la caña de azúcar”. No sé si aquí en Nueva York ustedes comen mucha caña de azúcar. Pero en los países tropicales – y probablemente en Hawaai y en Florida – hay mucha caña de azúcar. Se coloca en una máquina que la exprime y se obtiene un jugo dulce. Y cuando comes un trozo de caña de azúcar o lo chupas, es dulce. Puedes cortarlo en pequeños pedazos y luego pelar la cáscara con tus dientes. Se supone que masticarlos es un buen ejercicio para los dientes. Eso nos dicen.

No importa en cuántos trozos partas la caña de azúcar, siempre va a ser dulce. Entonces, lo que esta cita está diciendo es que la amistad con la gente noble es así: no importa lo que les hagas o cómo actúes con ellos, lo único que obtienes es dulzura.

A menudo, cuando me encuentro con Swami Vishveshwaránandaji, le pregunto: “¿Qué pasará cuando sigamos adelante, cuando nos adentremos en el futuro?”

Por un lado, parece que el mundo es muy brillante y están pasando muchas cosas buenas. Pero también es preocupante porque muchas tradiciones ancestrales, culturas, modos de vida y prácticas han sido abandonadas, sacrificadas.

Anoche dije: “Swamiji, del mismo modo en que creemos en la grandeza de quienes vivieron antes que nosotros –y en cuya compañía vivimos y cuya gracia nos ha sido otorgada- la próxima generación también debe mirar hacia atrás y sentir: ‘Sí, viví con alguien que valió la pena’”. Dije: “Debemos hacer algo para que esto ocurra”.

Swamiji dijo, y también creo eso, que deseamos de corazón haber embebido alguna de esas cualidades de grandeza. Esperamos de corazón poder transmitir – dondequiera que vayamos- esta dulzura, este amor, esta *ānanda* o dicha. Que sin importar cuándo o dónde, si alguien viene y nos dice: “Vamos”, nosotros podamos decir: “Sí. Estamos listos. Vamos”.

Debido al modo en que vivimos hoy en día, siento que este entendimiento es aun más necesario hoy. Hace poco escuché a alguien decir que las acciones negativas de la gente son menos peligrosas que aquellas que la gente buena no realiza. Piénsalo. Si te consideras una buena persona, alguien edificante, o bien un individuo pacífico – cualquier rótulo que quieras utilizar – no hacer algo es lo más negativo y dañino que puedes hacer.

Entonces, recordémonos a nosotros mismos: “¿Cuánto puedo hacer?” No importa cuán grande puedas llegar a ser. Lo importante es cuánto puedes hacer en este mundo.

**“Tu fe en la divinidad
nunca debería
flaquear”.**

No te conviertas en el jabón

Si puedes lograr la experiencia de la visión equitativa en tu mente, todo será grandioso.

El verano pasado, hablamos sobre *samadr̥ṣṭi* y *samabhāva*, la experiencia de unicidad y visión equitativa. Y tuvimos un diálogo, hace pocos días, en el cual preguntamos: “¿Esto es real? ¿Puedo ser el mismo todo el tiempo?”

Esta es una pregunta que me hago. Más allá de quién diga qué, más allá de qué suceda, en toda situación, ¿puedo permanecer establecido siempre en la Verdad y que nada me afecte? 35 años después, puedo decir: “Sí, soy mejor en ese aspecto”.

Sin embargo, a veces podría yo sentir la necesidad de simularlo. Es humano querer reaccionar cuando te sientes ligeramente agitado. Pero te dices a ti mismo: “No. Establécete en la Verdad”. Respiras profundo, o tal vez te vas a tu dormitorio, y dices: “OK, voy a encontrar la Verdad nuevamente”.

Pienso en los ciclos de un lavarropas. La tela sigue siendo la misma ya sea que la estén lavando, agitando, o centrifugando; la tela sigue siendo la misma.

Siempre digo: “Es en eso en lo que necesitamos transformarnos”. El mundo te centrifuga. El mundo te agita. La potencia turbo del mundo hace lo que sea que haga. Tú sigues siendo el mismo. Este es el fruto y el resultado del satsaṅg.

Pienso que los medios sociales son beneficiosos en el sentido de que los están usando para compartir satsaṅg también. Al menos, las palabras de satsaṅg se ofrecen a las masas. Es un comienzo. De ahí en más, debemos explicarnos: “¿Cómo vivo esta enseñanza?”

Un narrador nos cuenta que alguien le ha regalado una vaca a un áshram.

El Guru dice: “Excelente. Todos beberemos leche”.

Un par de semanas más tarde, el administrador vuelve a ver al Guru para decirle: “La persona que donó la vaca se la ha vuelto a llevar”.

El Guru responde: “Excelente. Al menos no tendremos que levantar excremento de vaca”.

La llegada de la vaca no lo afectó. Y la partida de la vaca no lo afectó. Simplemente aceptó lo que pasaría en cada caso.

El narrador dice que la ecuanimidad se trata enteramente del estado de tu mente. Si puedes lograr la experiencia de la visión equitativa en tu mente, todo será grandioso. Ya sea que te cases o te conviertas en *sādhū*, ya sea que vivas solo o vivas con otras personas, todo será grandioso. Finalmente, todo se reduce a la mente.

El título del capítulo 9 de la *Aṣṭāvakra Gītā* se traduce como *Indiferencia*. La gente de la sociedad moderna, a veces, se confunde un poco con esta palabra. Se pregunta: “¿Cómo puedo vivir en el mundo y ser indiferente?”

Recuerda el lavarropas y la tela. No tienes que convertirte en la máquina. No tienes que convertirte en el agua. No tienes que convertirte en el jabón. Sólo necesitas ecuanimidad.

La *Bhagavad Gītā* habla sobre el lugar de la ecuanimidad, el lugar del equilibrio. Como dije, ya sea que te encuentres en tu dormitorio, ya sea que te encuentres en la sala de estar, ya

No te conviertas en el jabón (continuación)

sea que te encuentres en la mesa cenando, ya sea que estés profundamente dormido en el medio de la noche, ya sea que te encuentres en un escenario, quien está allí 24 horas al día es una misma persona.

A veces la gente se dice: “Ahora voy a ser ecuánime. Quiero presentar algunas enseñanzas sobre la ecuanimidad; de modo que, durante una hora, voy a controlarme”. No funciona así.

Durante 5 días en febrero tuvimos aquí un retiro en el cual estudiamos la conversación entre el Rey Jánaka y Aṣṭāvakra. Era invierno, y por eso era maravilloso poder acurrucarse – por decirlo de alguna manera – a contemplar esos pensamientos tan elevados.

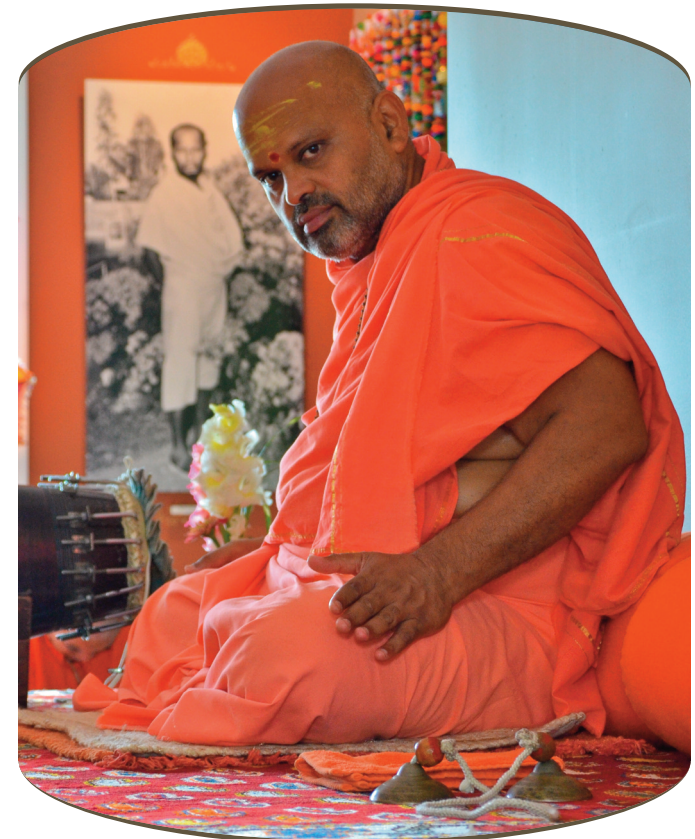
Ojalá la semana entrante no haga demasiado calor y podamos acurrucarnos de un modo diferente y, otra vez, sentarnos con estos pensamientos elevados. Tendremos un diálogo en la mañana, y yoga por la tarde. Todo esto ha sido diseñado para llevarnos al lugar de la ecuanimidad.

Ayer tuvimos un día entero de canto. Hoy, satsaṅg. Tenemos próximamente un retiro de 5 días, y luego, la semana siguiente, un retiro para la juventud. Esas son dos energías diferentes: esta semana será muy calmada, y la semana siguiente tendremos la energía de la juventud. Pero todos nosotros, no importa quiénes seamos, queremos llegar a ese lugar de estabilidad, de quietud, de ecuanimidad. Es lo que todos buscamos. No es sólo algo que hacemos hoy. Lo que buscamos es algo que siempre existió; y estoy seguro de que después de que todos nos hayamos ido, aún seguirá aquí.

Las escrituras nos dicen que la Verdad es aquello que ha sido, que es y que siempre será. Si puedes encontrar esa Verdad dentro de ti y establecerte en ella, entonces tienes todo lo que necesitas.

Baba Muktaṇanda lo expresó de manera muy sencilla. Dijo que, al final del día, no quieres a tu esposa ni a tu marido, no quieres a tu niño ni a tus posesiones, simplemente quieres cerrar los ojos y volverte hacia tu interior. No importa cuánto los ames o disfrutes de ellos, dirás: “¡No quiero a ninguno de ustedes ahora!”

En ese momento, como diría Baba, no hay nada más grandioso que el Ser, o ātman que habita en tu interior.



**La Verdad es aquello
que ha sido, que es y
que siempre será.**

El Estado de Indiferencia

**“El Ser es tan vasto
como el cielo”.**

Las situaciones que se dan en nuestras vidas, como sabemos, están cambiando constantemente. Y, sin embargo, permitimos que nos afecten. Pensamos: “¡Oh, Dios!” Entonces corremos a Facebook y cambiamos nuestro estado. Dos semanas más tarde, nos preguntamos: “¿En qué estaba pensando?” El satsaṅg nos lleva a reflexionar sobre esto. Pregúntate: “¿Por qué me entusiasmé tanto la semana pasada? ¿Por qué estoy tan molesto hoy? Estaba bien antes de venir y estoy bien ahora. ¿Hay algo que haya pasado en medio, que realmente importe?”

Cuando conversas con alguien, tal vez tengas un vaso con agua en la mano. Si estás ocupado hablando, no piensas en el vaso. Pero luego de un rato, dices: “¿Puedo dejar esto en alguna parte?” El vaso se ha vuelto pesado porque lo sostuviste durante mucho tiempo.

La preocupación es así. Todos sostenemos a la preocupación. Sólo tenemos que dejarla en alguna parte.

Van a preguntarme: “¿Cómo?”

Cuando se trata de un vaso de agua es fácil, por supuesto. Si quieres dejar tus preocupaciones, ven al retiro los próximos 5 días. Vamos a conversar. No sé si tendremos todas las respuestas para el viernes.

En India, en la tradición *Gurukula*, un discípulo vivía con su Guru durante un período determinado. Probablemente tenían una sesión por la mañana. Luego, continuaban con su día. Más tarde, volvían a reunirse y charlaban más profundamente sobre aquello de lo que habían hablado por la mañana. El Guru intentaba expresar las mismas

enseñanzas con mayor claridad. El discípulo intentaba mejorar su entendimiento de lo que se había dicho.

Entonces, si preguntas: “¿Cómo dejo esto?”, es algo que se aprende a lo largo del tiempo. Un día te das cuenta: “¡Ah, bien! Así es cómo lo dejo”.

A veces, nos encontramos tan constantemente activos en el proceso de nuestra evolución, de nuestra iluminación, que ni nos damos cuenta de que en verdad hemos dejado a nuestras preocupaciones detrás y hemos seguido adelante. Es sólo cuando alguien dice: “¡Oh, has cambiado!” o “Te ves diferente” que piensas: “¿En verdad?”

Hay una historia muy conocida sobre dos monjes. Un monje más viejo y otro más joven están caminando. Llegan a un arroyo que ha desbordado. Una mujer joven se encuentra allí y quiere cruzar. Entonces, pregunta a los monjes: “¿Me pueden cruzar?”

El monje más viejo la levanta y la carga hasta el otro extremo.

Mientras continúan caminando, el monje más joven se siente agitado. Al rato, dice: “¡Espera un minuto! Necesito preguntarte algo: somos monjes. No podemos tocar a las mujeres. Nuestros votos dicen que no podemos tener contacto con ellas de ningún modo. Sin embargo, la levantaste para cruzarla por el arroyo.”

El monje más viejo dice: “¿Y?”. Dice: “Yo la dejé a la orilla del riachuelo. Pero tú la sigues cargando”.

Situaciones como esta le ocurren a todos y cada uno de nosotros en la vida.

El Estado de Indiferencia (continuación)

Cuando hablamos de la idea de indiferencia, ese es el lugar adonde queremos llegar. Queremos experimentar indiferencia en nuestro interior. No tiene nada que ver con lo que pasa en el exterior. Las situaciones que experimentamos en el mundo exterior son y serán lo que son. Lo que importa es la firmeza en tu interior. Necesitas establecerte en eso. No permitas que nadie te sacuda. No permitas que nada te haga renunciar.

Las diferentes tradiciones hablan acerca de cómo las situaciones en tu vida pueden llevarte a un estado de agitación. Yo le digo a la gente: “Es una prueba”. Damos exámenes en el último año de la escuela. Tomamos exámenes al final de un curso. Del mismo modo, también tenemos exámenes en la vida.

La situaciones en las que nos encontramos nos evalúan: ¿Cuánto has aprendido realmente? ¿Qué tanta Verdad representas?

Baba Muktānanda ofreció una serie de cursos. Al final de cada curso, otorgaba certificados. Aprobabas si habías aprendido, embebido, habías hecho tuyas las enseñanzas que los maestros habían transmitido. Baba solía decir: “Este certificado simplemente dice que que has aprendido bien el material que se te ha dado. Pero la verdadera prueba comienza ahora, cuando vayas a casa y te encuentres nuevamente en una situación con tu familia, tus amigos, tu trabajo. ¿Cuánto de todo esto eres capaz de poner en práctica? Entonces sabrás si en verdad has aprobado el curso. El certificado es solamente un papel”.

Hace 35 años, Baba Muktānanda puso una guirnalda alrededor de mi cuello y anunció: “Él será mi sucesor”.

El ashram entero se conmocionó. Pensaron: “¿Qué?” Baba aclaró. “Solamente lo acepté en mi universidad. Si aprueba o reprueba depende de él”.

35 años más tarde, a veces le pregunto en mi mente a Baba: “Ok, ¿qué piensas ahora?” Es nuestra conversación privada.

La gente se me acerca y me dice: “Baba estaría tan orgulloso de ti”. Les respondo: “Bueno, para mí, lo más importante hoy es cómo me encuentro en situaciones. Esa es la clave”.

A medida que avanzamos por la vida, atravesamos por situaciones; permitámonos encontrar ese estado de ecuanimidad, de equilibrio, no dejarnos afectar. Esto es lo que Aṣṭāvakra le dice al Rey Jánaka: “Llega hasta ese estado de indiferencia”. Eso significa que no te dejes afectar, que no permitas que nadie te voltee.

El capítulo 9 contiene sólo unos pocos versos. No es tan largo. Tenemos, entonces, 5 días para cubrir esos versos. Como ya he dicho, no necesitamos tener conversaciones intelectuales. No es eso a lo que nos dedicaremos. Queremos entender cómo vivir las enseñanzas. Queremos transformarnos en ejemplos vivientes de las enseñanzas a medida que nos movemos en la sociedad, en la vida.

Un día te levantas y piensas: “¡Vaya!” Y te das cuenta de que has apoyado el vaso que sostenías. Cuándo y cómo ocurrió no es importante. Lo que sí es importante es el hecho de que lo has soltado.

No hay necesidad de predicar o justificar aquello en lo que creemos. Cómo vivimos nuestra vida, creo, es en sí mismo el mejor regalo que podemos darnos a nosotros mismos y al Guru; en gratitud por las enseñanzas, el conocimiento y las experiencias que hemos recibido.



**No permitas que
nadie te sacuda.
No permitas que nada
te haga renunciar.**

G L O S S A R Y

ānanda

dicha

Aṣṭāvakra

santo védico

Aṣṭāvakra Gītā

escritura hindú

ātman

el alma, el Ser

Bhagavad Gītā

escritura hindú

dhyāna

meditación

Gurukula

escuela del Guru

Guru Pūrṇimā

luna llena del Guru en el mes de julio

Rey Jánaka

rey védico, estudiante de Aṣṭāvakra

kuṇḍalinī

energía espiritual latente en todos los seres humanos, puede ser despertada por el Guru

sādhū

mendigo

samabhāva

sentimiento de unicidad

samadr̥ṣṭi

visión equitativa

satsaṅg

en compañía de la Verdad

