



सच्चितानन्द

El Vedānta habla acerca de sat-cit-ānanda. Se puede traducir como: existencia-consciencia-beatitud. Sat es aquello que existe en todas las cosas, en todos los lugares, en todos los tiempos. No importa en qué situación estés, si vas a tu interior, eso es lo que experimentas. Podemos pensar en eso como la Verdad.

Consciencia, 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 de nosotros mismos, llegamos a comprender qué es.

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

MAHĀMANDALESHWAR SWAMI NITYĀNANDA

Mahāmandaleshwar Swami Nityānanda pasó cerca de cuatro meses en Shanti Mandir en Walden, Nueva York, en el 2016. Esta edición de Siddha Marg presenta una charla que Gurudev dio a fines de octubre, justo antes de viajar a Argentina.

El ritual es parte de la vida

Con gran amor y respeto, quisiera darles la bienvenida a todos a nuestro *satsaṅg* dominical. Se supone que sea un *satsaṅg* de semi-despedida ya que vamos a Argentina esta semana y regresamos para el fin de semana de Acción de Gracias.

Pensé en destinar parte de esta mañana a repasar lo que hemos hecho durante el mes de octubre. Ha sido un mes lleno de celebraciones.

Algunas personas asistieron a Navarātra. Algunas vinieron para el mahāsamādhi de Baba Mukṭānanda. Otras asistieron al concierto de flauta. Y, más recientemente, hemos tenido esta semana de Dīpāvali. Algunos de ustedes han estado aquí todo el tiempo, y otros vinieron y se han ido.

En uno de los hogares que visitamos recientemente, el padre señaló a su hijo adolescente y dijo, “Yo tengo que responder a sus preguntas; por ejemplo, “¿hay un Dios?”. La abuela estaba sentada a su lado, y le reclamó: “Tú no le has dado las tradiciones que nosotros te dimos, las enseñanzas”. Estoy seguro de que el padre pensó, “Bueno, hice lo mejor que pude”.

Por supuesto, como es natural, la mente se pregunta, “¿En verdad existe Dios?” Así que, durante este último mes, eso es exactamente lo que hemos hecho, nos hemos enfocado en experimentar esa divinidad.

Primero pasamos quince días adorando y honrando a los ancestros de acuerdo a la tradición India. En India, llamamos a este tipo de prácticas *karmakand*, o rituales. Mucha gente moderna dice, “no estoy interesado en los rituales”.

El ritual es parte de la vida (continuación)

Oramos no sólo por el enaltecimiento de nuestros ancestros y para que les sucedan cosas buenas, sino también para pedir lo mismo para nosotros y para nuestras propias vidas.

Santos como Ādi Śaṅkarācārya y Bhagavan Nityānanda nos han mostrado que no necesitamos rituales para vivenciar –como ellos lo hicieron– nuestra unidad con lo Supremo. Pero aquellos que aún están en el proceso de llegar a esa experiencia, no pueden eliminar los rituales por completo.

El ritual es parte de la vida. Por ejemplo, te levantas por la mañana. Tomas tu jugo o té, o lo que sea que prefieras, y luego te cepillas los dientes. Para mí, los sabores de jugo y pasta de dientes no combinan, seguro que sabes a que me refiero. Por eso, resolví hacer algo que me gusta más para mi ritual matutino. Se llama enjuagues bucales con aceite.

En la tradición Ayurvédica, tomas una cucharada de aceite de sésamo y la pasas por toda tu boca por quince minutos. Ten cuidado de no tragarla y de tener un lugar cerca donde puedas escupirla cuando termines. No la expulses en el lavabo, eso no es bueno para las cañerías. Lo mejor es hacerlo afuera, o en el inodoro. Hacer enjuagues bucales con aceite es beneficioso especialmente si tienes resfriados o sinusitis durante el invierno, o incluso durante todo el año.

La comida sin digerir produce flema. El Āyurveda lo llama *ama*. El que tengas movimientos intestinales no significa que tu estómago esté vacío. Lo que no se elimina se estanca dentro de ti y puede permanecer allí durante años y años, tal como ocurre con el karma y otros tipos de impresiones sutiles. Según el Āyurveda y la medicina tradicional china, la mayoría de las enfermedades que tenemos son causadas por alimentos que no han sido digeridos completamente.

Tuve un problema de sinusitis mientras vivía en el sótano en Pine Bush. Cuando estuvimos en Haridwar en el 2010, una de nuestras swamis me recomendó ponerme unas gotas de aceite de almendras tibio dentro de la nariz antes de ir a dormir. Yo le dije que era una idea horrible.

Pero ella insistió durante tres o cuatro días.

Finalmente acepté la idea porque pensé que esa sería la única forma en que me dejaría en paz. Creí que tendría mi propia experiencia personal y luego podría decirle cuán horrible había sido. Pero me gustó. Seis años más tarde, lo sigo haciendo como práctica regular: cinco gotas en cada orificio nasal. Se llama *nyasa*. Y ahora puedo decir que la mayor parte de la flema y de todos los problemas relacionados que tuve se han ido. Inténtalo y verás.

Te puedes preguntar, “¿Qué tiene que ver esto con el ritual?”

Bueno, estos son dos rituales que te estoy dando a conocer. Hacer enjuagues bucales con aceite es uno. Y el otro es *nyasa*. Puedes buscar más información al respecto.

Cuando hacemos la *pūjā* a los ancestros, como lo hicimos al principio del mes, oramos no sólo por el enaltecimiento de nuestros ancestros y para que les sucedan cosas buenas, sino también para pedir lo mismo para nosotros y para nuestras propias vidas.

Después de terminar esa celebración, tenemos las nueve o diez noches de Navrātra, durante las cuales adoramos a la Diosa como Mahākālī, Mahālakṣmī, y Mahāsarasvatī. Estos son los tres aspectos de la Diosa: uno, que elimina la ignorancia; otro, que concede abundancia y el otro, que otorga conocimiento.

Los sabios creen que estos tres aspectos están presentes en nuestra vida. Primero, aquello de lo que nos tenemos que deshacer. Luego está la abundancia, que es algo que a todos nos encanta tener en la vida. Y finalmente, diría yo, lo que más necesitamos en nuestras vidas: la sabiduría.

Sabiduría no es tan solo conocer al Ser, conocer la Verdad. Es también saber cómo lidiar con lo básico, con las situaciones cotidianas de la vida.

La palabra *guru* se utiliza hoy día en todas las situaciones de la vida. Tenemos un guru gerencial y un guru financiero,

El ritual es parte de la vida (continuación)

La meditación tiene que hacerse de manera tal que algunos días medites por unos momentos y te sientas satisfecho y, otros días, necesites dedicarle un poco más de tiempo.

tenemos este guru y aquel guru. Pero como los antiguos sabios nos dijeron, aquel que te enseña la Verdad, es el Sadguru. Puede ser que tengas muchos gurus, pero el que finalmente te lleva al conocimiento de “¿Quién soy yo?”, es el Sadguru.

Navrātra se celebra en marzo o abril, cuando llega la primavera, y otra vez en septiembre u octubre, con la llegada del otoño. Uno puede elegir continuar con esta observancia durante los diez meses restantes, pero estas son las dos ocasiones principales, en que las personas cantan el *Chandi Pāth*, el *Lalitā Sahasranāma*, o lo que sea que la tradición prescriba. Algunas personas se levantan temprano en la mañana, cantan y rezan, y van a trabajar. Luego regresan por la tarde, y vuelven a ofrecer sus oraciones.

El Āyurveda explica que cuando pasas de una estación a la siguiente, es buena idea ingerir menos comida para que el cuerpo pueda ajustarse al cambio. Muchas personas se enfermaron en octubre porque tuvimos días fríos, y luego días calurosos. Y este jueves pasado, nevó. El clima cambia mucho más rápido ahora que antes.

Durante Navrātra comemos menos y pasamos más tiempo en japa, canto y meditación. Esto le da tiempo al cuerpo para que se ajuste al cambio de estación.

En la escritura llamada *Taittiriya Upaniṣad*, el Guru se toma su tiempo para explicarle a su hijo, que también es su discípulo, los efectos del alimento sobre la mente. Lo que comes determina tus pensamientos. También determina cómo hablas. Esto se traduce luego en las acciones que realizas.

Los textos de Āyurveda describen esto con gran detalle. La *Bhagavad Gītā* lo menciona también. El alimento es un aspecto importante de la vida, al que nosotros, hoy en día, hemos decidido restarle importancia.

No es solo el hecho de que en la actualidad todo el mundo está estresado, sino que todos están tratando de entender por qué están estresados. Cuando lees acerca de este tema

ves que se dan muchas explicaciones. Yo digo que la razón más importante es que, simplemente, no nos tomamos tiempo para nosotros mismos.

Cuando la gente viene y dice: “Quiero aprender a meditar,” su siguiente pregunta siempre es “Y, ¿por cuánto tiempo debo meditar?” Eso significa que ya han decidido “yo sólo puedo dedicarle cierto tiempo durante el día. La meditación no es tan importante para mí, como para que yo sea flexible y esté abierto a lo que es, porque la verdad es que no tengo tiempo”.

Si no tienes tiempo, ¿cómo y cuándo te aquietarás? A través de los años he visto que la meditación tiene que hacerse de manera tal que algunos días medites por unos momentos y te sientas satisfecho y, otros días, necesites dedicarle un poco más de tiempo.

Piensa en lo que sucede cuando lavas tu ropa. Cuanto más limpias están tus prendas, menos tiempo necesitan en la lavadora. Cuanto más sucias están, más largo tiene que ser el ciclo de lavado. De igual manera, si tu mente ha incorporado una gran cantidad de información a lo largo del día, o ha experimentado mucha emoción, entonces necesita más tiempo para limpiarse. Si el día ha sido maravilloso, necesita menos limpieza.

Me refiero a verdaderamente maravilloso, no falsamente maravilloso. Espero que aquellos de ustedes que vienen regularmente a satsaṅg, comprendan lo que quiero decir con la diferencia entre verdaderamente maravilloso y falsamente maravilloso. Debes conocer la diferencia en tu interior. De otra forma, a todo el mundo le dices, “¡me siento tan bien!”, pero por dentro estás pensando, “Vamos a sentarnos y hablar, para poder desahogarme de lo que estoy pasando”.



Donde mora la Devī

Puedes desearle a alguien lo auspicioso. Incluso si tú mismo no estás feliz, hacer eso te ayuda a llegar a un lugar auspicioso, a un buen lugar dentro de ti mismo.

En India, cada día tiene una celebración. Hay celebraciones para el marido, para la esposa, para el hijo, para la hija, para toda la familia y así sucesivamente. No hay ni un día sin algún tipo de ceremonia de algún aspecto de Dios que sea parte de tu vida.

La forma en que lo entiendo es que a todos les gusta reunirse. Pero los sabios decidieron que las personas no podían juntarse solamente para comer. Ese no podía ser el único motivo; tenía que haber un propósito más grande. Así que tenemos celebraciones para que la gente pueda invitar a otras personas. Desde luego que una parte importante es la comida que se sirve después, pero las personas pueden decir que vinieron para la ceremonia.

Durante una ceremonia, a la gente se le recuerda que hay un Dios, que hay una Verdad. Si les simpatiza el sacerdote tienen una conversación con él. Le preguntan: “¿Por qué realizó usted esta ceremonia hoy?” y la conversación continúa.

Pero en nuestros días la gente simplemente dice, “¡Ven, vámonos de fiesta!” No hay otro propósito para esa fiesta más que comer, beber y estar alegres.

Por ejemplo, para la celebración de Dīpāvalī, tradicionalmente decimos, “Śubha Dīpāvalī”. Esto que significa que damos nuestro más cordial saludo con motivo de Dīpāvalī. Pero a medida que el idioma inglés se ha infiltrado en India, la mayoría de la gente dice simplemente “Feliz Dīpāvalī”. Cuando alguien escribe eso desde la India, yo le contesto con un “Śubha Dīpāvalī”: Auspicioso Dīpāvalī.

La felicidad es transitoria. La felicidad sucede por un período de tiempo limitado. Verdaderamente, no puedes desearle

felicidad a los demás, porque su propia situación en un momento dado es lo que determinará si son felices o no.

Los sabios dicen, “Oh mente mía, ten siempre pensamientos auspiciosos”. De manera similar, puedes desearle a alguien lo auspicioso. Incluso si tú mismo no estás feliz, hacer eso te ayuda a llegar a un lugar auspicioso, a un buen lugar dentro de ti mismo.

Anoche tuvimos la pūjā a la diosa Lakṣmī como parte de nuestro festival de Dīpāvalī. Yo les compartí que en India adoramos a Lakṣmī en sus ocho advocaciones.

Mahālakṣmī es su naturaleza eterna. Gajalakṣmī es la diosa elefante. El elefante fue un vehículo en tiempos de antaño, así que esto hace referencia a un medio o forma de llegar a lugares. Dhanalakṣmī es la diosa de la riqueza, que es la forma con la que la mayoría de la gente se relaciona con Lakṣmī.

Vijaya or Jayalakṣmī es la diosa de la victoria. Todos quieren la victoria en sus vidas.

Yo creo que en nuestra vida de hoy necesitamos paciencia y aceptación: paciencia, para poder esperar a que se resuelva una situación. Y aceptación, para estar en paz con esa solución. Entonces, esa es una de las formas: Dhairya Lakṣmī.

Dhanya Lakṣmī es la diosa de los granos. Todos tienen una despesa. Tenemos esta forma de la diosa para asegurarnos de que la despesa esté siempre llena.

Vidyā Lakṣmī es la diosa del conocimiento. Los sabios creían que sin importar quién seas, dónde estés, o qué seas en la vida, el conocimiento es importante. Debes saber,

Donde mora la Devī (continuación)

Dondequiera que haya satsaṅg, donde sea que los hombres santos sean servidos y cuidados, ése es el lugar donde mora el Señor Nārāyaṇa.

debes comprender. Esto no es meramente conocimiento académico, sino conocimiento acerca de cómo vivir y qué hacer con la vida.

Finalmente, Santāna Lakṣmī. Es la diosa que rige la capacidad de tener hijos, de crear progenie, para que esta raza humana pueda continuar.

Compartiré una historia acerca de Lakṣmī.

Había una vez un hombre mayor que era rico y virtuoso. En la India ancestral había personas que no sólo tenían riquezas abundantes, sino que también abrían sus hogares a todos. No utilizaban su riqueza de forma egoísta. No eran miserables. Lo que tenían, lo compartían. Todo el pueblo se sentía bien de tener gente tan noble entre ellos. Uno podía tener conversaciones con ellos y pedirles su consejo. A veces resolvían cuestiones. Los asuntos del pueblo se atendían.

El hombre de esta historia había sido bendecido así durante toda su vida, como lo habían sido las generaciones que lo antecedieron. Pero se dice que Lakṣmī es inconstante. No se queda en el mismo lugar. Siempre está en movimiento.

Un día el hombre tuvo un sueño. En él ve a una hermosa mujer salir de su casa y le pregunta, “¡Oh, diosa!, ¿quién eres?” ¿Cuándo viniste a mi hogar, y por qué te estás yendo?

Ella contesta, “Soy Vaibhava Lakṣmī”. Esta es otra forma más de Lakṣmī: la diosa de la grandeza y de las cualidades que acabo de describir, las que posee una familia bendecida. Ella explica: “He estado aquí por muchas generaciones, pero mi tiempo aquí ha terminado. Ya no puedo vivir más aquí, así que voy a seguir adelante. Pero me siento complacida de haber podido vivir aquí por tantas generaciones y de que me hayan dado tan buen uso. Tu familia ha invitado a hombres santos a tu hogar. Alimentaste a gente pobre. Construiste aljibes. Cuidaste de las vacas. Hiciste muchísimo para enaltecer a la sociedad.

Por ende, al irme, quiero concederte una bendición. Lo que sea que quieras, es lo que yo te daré”.

El hombre dice, “Tengo cuatro nueras qué se encargan de la casa. Consultaré con ellas y veré que es lo que quieren. Te contesto pronto”.

Lakṣmī dice, “Bien. Regreso mañana por la noche, en tu sueño, y entonces me dices tu deseo”.

A la mañana siguiente el hombre llama a sus cuatro nueras y les narra su sueño.

La primera dice, “Dile que llene nuestra caja fuerte con mucho oro y plata, y gran cantidad de riquezas”.

La siguiente dice, “Dile que llene nuestro granero”.

La tercera coincide: “Sí, siempre debemos tener más que suficiente para alimentarnos”.

La nuera más joven asiste regularmente a los satsaṅg. Ella opina, “Escuchen, si Lakṣmī quiere irse, se irá. No podemos detenerla. Incluso si pedimos todas estas cosas, tampoco podremos conservarlas. El oro y la plata se acabarán. Los granos se acabarán. Todas estas cosas materiales se acabarán. No solo eso, sino que nuestros hijos se llenarán de ego, pensando, “provenimos de una familia rica”. Se harán perezosos. No pondrán todo el esfuerzo que necesitarán en sus vidas. Así que pienso que deberíamos pedir una bendición que permanezca con nosotros. Pide que el satsaṅg y el canto sucedan regularmente en nuestro hogar. Que siempre honremos a los hombres santos. Y que siempre haya amor y armonía, entre todos y cada uno de nosotros, incluso en tiempos difíciles”.

A la noche siguiente el hombre tiene otro sueño.

Lakṣmī aparece y pregunta: “¿Ya conversaste con tus nueras acerca del favor que te concederé?”

El dice, “Sí”.

Donde mora la Devī (continuación)

Ella pregunta, “¿Qué quieres entonces?”

Él dice, “Oh, Madre Lakṣmī, si deseas irte, vete con alegría. Pero bendícenos para que en nuestro hogar siempre haya satsaṅg, para que así vengan los hombres santos y podamos servirlos, y de esa forma haya gran amor y armonía entre toda la familia”.

Lakṣmī está sorprendida. “¿Qué es lo que has pedido? Porque dondequiera que haya satsaṅg, donde sea que los hombres santos sean servidos y cuidados, ése es el lugar donde mora el Señor Nārāyaṇa. Y yo soy su esposa, así que donde Nārāyaṇa viva, yo también. Por ende, incluso si deseo irme, ahora no puedo irme. El favor que has pedido me fuerza a quedarme en este hogar.

La historia termina aquí. Pero piensa acerca de lo que el narrador ha tratado de decirnos. Primero nos dice que seamos nobles. Porque no podemos realizar acciones nobles a menos que seamos nobles. Eso significa que nosotros mismos debemos ser magnánimos. No podemos ser mezquinos. No podemos ser tacaños.

Este es el temor que tiene la gente hoy en nuestra sociedad: “¿Acaso tengo suficiente? ¿Puedo permitirme compartir? ¿Cuánto puedo realmente compartir con otros?”

Si estudias cualquier tradición antigua, ves el valor de compartir. De hecho sólo tienes que recordar cómo era hace unos veinte años, más o menos; tanto así han cambiado las cosas. Los hogares de las personas eran más abiertos y las personas eran más generosas y dispuestas a dar y compartir. Ahora esas personas puede ser que tengan más cosas en sus vidas, pero se han vuelto más tacaños. Piensan, “Pues no sé si quiero dar. No sé si quiero compartir. No sé si tengo suficiente”.

Pero yo siempre digo, “El dinero siempre está dando vueltas: va y viene. Así que sé noble”.

Aquí hay otra historia.

Un hombre llega a un hotel. Quiere pasar la noche, pero primero quiere ver la habitación.

El recepcionista dice, “Si usted deja un depósito de cien dólares, entonces le dejaré ver la habitación”.

El hombre deposita cien dólares, y va a ver la habitación.

El recepcionista toma de inmediato el dinero y lo envía al tendero para pagar la cuenta de sus compras. El tendero usa el dinero para pagar sus propias cuentas. De esta forma el dinero va de un negociante a otro, a otro y a otro. Al final, una prostituta regresa con el recepcionista y le dice, “Aquí están tus cien dólares”.

Mientras tanto, el hombre regresa y dice: “No quiero la habitación”. Toma los cien dólares, los guarda en su bolsillo, y se va del hotel.

A la gente le gusta pensar, “Lo que es mío, es mío. Y lo que es tuyo, debería ser mío”. Esto no es lo que la historia está tratando de enseñarnos. La moraleja es, “¡Comparte! ¡Da! Abre tu bolsillo, abre tu billetera, y permite que lo que tengas se mueva, que circule”.

En última instancia, aprendemos que en la vida, lo que es nuestro se quedará con nosotros, o regresará a nosotros. Y lo que no es nuestro, no se quedará con nosotros, sin importar cuánto lo cuidemos.

Puedes pensar que es karma. Por el motivo que sea, lo que no es para ti no se quedará contigo.

A través del proceso de Navrātra, te das cuenta de que la diosa se deshace de todo –lo bueno, lo malo, lo feo, como quieras verlo–, de todo lo que no es tuyo. Así que le rezamos: “¡Llévatelo!”

**La diosa se deshace de todo lo que no es tuyo.
Así que le rezamos:
“¡Llévatelo!”**

No estás solo.

**Finalizaremos
nuestro mes con el
entendimiento de que
“No estoy solo. No
debería estar solo. Y no
voy a estar solo”.**

Mañana por la mañana tendremos nuestra pūjā final. Habrá transcurrido exactamente un mes, porque empezamos el 30 de septiembre con la pūjā para los ancestros. Mañana se celebrará la pūjā para Annakuṭa, que se le ofrece a la montaña de comida.

La historia de Annakuṭa es acerca de Kṛṣṇa, que sostiene la montaña Govardhan para proteger a todos los pobladores de la aldea, de la lluvia y tormentas enviadas por el Señor Indra, y lo hace sosteniendo la montaña por encima de ellos, tan sólo con su dedo meñique.

En un momento dado, Kṛṣṇa le dice a todas las personas que están reunidas con él: “¿Quieren ayudarme? Por favor, ayuden”.

Todos piensan, “¿Por qué no?, le voy a echar una mano”. Así que ponen sus manos o sus estacas o lo que encuentran, debajo de la montaña.

Kṛṣṇa dice, “Ahora que todos ustedes están sujetando la montaña, relajaré mi meñique”.

Todos piensan, “Sí, ¿por qué no? Somos muchos –todo el pueblo–. Nosotros nos encargamos”.

Tan pronto como Kṛṣṇa comienza a quitar su meñique, la montaña comienza a caer.

“¡No, no, no!” gritan todos. “Pon de nuevo tu meñique. ¡Necesitamos que tú sigas sosteniendo la montaña!”

A nuestro modo, hacemos lo mismo en la vida. Pensamos, “¿Sabes qué, Dios? Está bien, yo me hago cargo. Yo puedo arreglármelas con mi marido. Yo puedo atender a mi

esposa. Yo puedo con mi trabajo. Yo puedo encargarme de mis hijos”. Le decimos, “Dios, tómate un descanso. Déjame mostrarte lo bueno que soy para organizar todo esto”.

Es lo que hemos hecho en la sociedad de hoy. Después de todo, es Kālī Yuga. Pensamos, “Voy a manejar esta situación. Déjame mostrarte lo bien que puedo resolver esta situación”. Todos nuestros problemas surgen de esto.

Comenzamos nuestro verano de esta forma: “Caminemos juntos. Movámonos juntos. Reunámonos. Compartamos todo lo que Dios nos ha dado”.

Ahora finalizaremos nuestro mes de esta manera, con el entendimiento de que “No estoy solo. No debería estar solo. Y no voy a estar solo”.

Mientras sigues con tu vida, piensa: ¿Cómo puedes abrir tu espacio? ¿Cómo puedes ser amoroso? ¿Cómo puedes ser amable? ¿Cómo puedes ser compasivo?

Recuerda que el invitar gente a tu casa no significa que tienes que hablar todo el tiempo. A veces el silencio también es bueno.

Nosotros tratamos de hacer eso aquí en el ashram. Tenemos el canto de la mañana, el canto de la tarde, el canto de la noche, y tenemos tiempo intermedio, en el que puedes simplemente ser. Puedes disfrutar del espacio. No tienes que correr a la siguiente clase. No tienes que correr al siguiente evento.

Tenemos lindas galerías de dos metros y medio de ancho

No estás solo. (continuación)

en todos los edificios. Por supuesto, ahora estamos en invierno, pero durante las otras estaciones puedes sentarte allí. Aprende a sentarte; a, simplemente, estar.

Hemos hecho de nuestra vida un “corre, corre, corre, corre.” Cuando alguien nos dice, “solamente está”, no sabemos cómo hacerlo.

Decimos, “¿puedo encender la televisión?”

“No”.

“¿Puedo poner algo de música?”

“No.”

“¿Puedo leer un libro?”

“No. Solamente siéntate”.

“Pero quiero relajarme”.

“Sí, relájate”.

Esta es tu tarea para el invierno: Encuentra un lugar. Toma tu manto, tu frazada o lo que tengas, y siéntate en tu propia compañía. Siéntate sin ninguna de estas distracciones.

Observa a tus propios pensamientos. Siente tus propios sentimientos, tus emociones. Pregúntate, “¿Qué es lo que realmente está sucediendo?”

Si sientes que necesitas algo, entonces creo que tener un espejo es bueno. Compra un espejo de mano si no tienes uno. Y luego, ten conversaciones.

Pregúntate, “¿Cómo estás hoy?”

“No me siento tan bien. Podría estar mejor”.

“¿Qué puedes hacer para mejorarlo?”

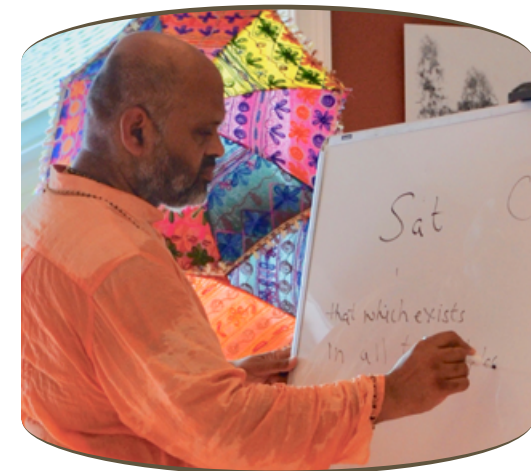
Te sorprenderás: Tus preguntas serán respondidas luego de media hora, o cuarenta y cinco minutos, o incluso antes de guardar el espejo.

Por supuesto, eso será si sabes cómo tener una conversación. Si no sabes cómo hacerlo, entonces toma unas clases. No todo el mundo sabe cómo tener conversaciones buenas, sabias y enaltecedoras.

Durante nuestro tour por Maryland conocimos a una joven que estudiaba psicología. Le dije, “Yo animo a la gente a estudiar psicología, a estudiar psiquiatría”.

Le comenté, “A medida que pasa el tiempo, vamos a necesitar cada vez más profesionales. La gente necesitará más asesoramiento porque en nuestros días, la estructura mental de la sociedad está perturbada por muchas razones.

Necesitamos hacernos cargo de esta situación. Necesitamos hacer que nuestras conversaciones y nuestras vidas sean enaltecedoras.



Esta es tu tarea para el invierno: Encuentra un lugar y siéntate en tu propia compañía.

G L O S A R I O

Ādi Śaṅkarācārya[788-820] sabio que dio origen al
Vedānta Advaita**ama**desperdicio tóxico de la digestión que causa
enfermedad**Annakuṭa**

festival hindú; literalmente, montaña de alimento

Āyurveda

la ciencia ancestral de sanación de la India

Bhagavad Gītā

escritura hindú

Chandi Pāṭh

mantras a la diosa, en sánscrito

Dīpāvalī

festival hindú de las luces

japa

repetición de un mantra

Kali Yuga

la era oscura, la última de las cuatro eras

karmakand

rituales

Kṛṣṇa

deidad hindú, Gurú de Arjuna en la

*Bhagavad Gītā***Lalitā Sahasranāma**

canto de los mil nombres de la diosa Lalitā

Mahākālī

la gran diosa que disipa la ignorancia

Mahālakṣmī

la gran diosa de la abundancia

mahāsamādhi

fusión final con el Absoluto

Mahāsarasvatī

la gran diosa del conocimiento

Nārāyaṇa

el dios Viṣṇu, dios del sustento

Navrātra

celebración de nueve noches a la diosa

pūjā

adoración

satsaṅg

en compañía de la Verdad

Taittirīya Upaniṣad

escritura hindú

