



DIOS HABITA DENTRO DE TI COMO TÚ.

Baba Muktnānanda 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 nos ha invitado a todos a estudiar el Guru Gītā durante 2011. Este número de Siddha Marg contiene fragmentos de cuatro charlas que él dio en el āshram de Shanti Mandir en Walden, Nueva York, durante la pasada primavera de esa región. En esas charlas se dedicó a comentar esta escritura fundamental.

¿Quién es el Guru?

Para entender el Śrī Guru Gītā, primero debemos entender el significado de Guru. Porque si no entendemos el significado de Guru, ¿cómo podemos entender el Guru Gītā, su canto, que describe nuestra relación con él?

Somos muy afortunados en tener un vínculo con lo que aquí denomino *Guru*, no con *el* Guru, sin con *Guru*. En otras palabras, a lo que me refiero es al “principio del Guru”. El principio del Guru no existe fuera de nosotros. Es algo que llevamos dentro en todo momento.

Hace poco tiempo visité a una mujer que fue cocinera de Baba en su segunda y tercera gira mundial. Durante diez años vivió con Baba, con quien tenía una estrecha relación personal. Naturalmente, en una organización tan amplia, cuando tienes una relación estrecha con un gran Guru como Baba, muchas personas intentan denodadamente acercarse al Guru para contarle anécdotas maravillosas acerca de ti.

Entonces, mientras estaban de gira, esta mujer pensó que era conveniente comentarle a Baba: “Lo que esa persona de la panadería dice de mí no es cierto”.

Pero cada vez que intentaba dirigirse a Baba, él la ignoraba.

Así que continuó haciendo su *seva*. Hasta que un día pensó: “¿Es tan importante lo que diga esa persona? ¿Es importante siquiera? Yo tengo mi propia relación con Baba”.

¿Quién es el Guru? (continúa)

**Primero debes entender
quién es el Guru. Y
debes crear un vínculo,
una relación, con el
Guru.**

Ni bien dejó de prestarle atención al asunto, alguien vino y le dijo: “Baba quiere verte”.

Cuando fue a verlo, Baba estaba sentado en su cama. Y para quienes no hayan conocido a Baba, cabe señalar que era una persona muy interesante. Era imposible prever lo que sucedería cuando acudías a él.

Entonces le dijo a esta mujer: “¿Qué es Baba: un mono o un león?”.

Ella bajó la mirada. Lo mejor que podías hacer con Baba era no responderle. A veces la mente sabia tiene mucho qué decir. Pero tan pronto como dices algo, olvidas que el Guru es el Guru, y que te dirá lo que él quiera de todas formas. Esta mujer había estado cerca de Baba el tiempo suficiente para saber que lo mejor era permanecer callada.

Baba dijo: “¿Sabes cuál es la diferencia entre un mono y un león?”.

Ella contestó que no, porque pensó: “Más allá de lo que diga, no sé si será lo correcto”.

Entonces Baba dijo: “Cuando un mono recibe un disparo, se cubre la herida y se concentra en ella. Cuando un león recibe un disparo, levanta la vista para ver quién le disparó”. Luego dijo: “Baba es un león”. Eso fue todo. Y concluyó: “Ya puedes irte”.

La mujer reflexionó sobre lo dicho por Baba. Una vez más, comprendió lo siguiente: “¿Tiene verdadera importancia quién dice qué?”.

Por esta razón señalé que primero debes entender quién es el Guru. Y debes crear un vínculo, una relación, con el Guru.

Creo que no es común encontrar gurus como Baba. Y por ende, no es común encontrar discípulos que comprendan a esos gurus. Siempre me consideré afortunado por haber conocido a Baba desde muy pequeño. Así pude aceptar a Baba. Mis padres me ayudaron a desarrollar la capacidad de entendimiento, y ningún virus pudo afectarla.

Hay muchos tipos de virus. La *sādhana*, el *satsaṅg*, la práctica, el estudio y la contemplación conforman nuestro antivirus, por decirlo de algún modo. A menudo leemos el mensaje “Compruebe que su antivirus esté actualizado”. Un virus puede provenir de tus amigos del *satsaṅg*, de tu familia o de tu propia mente. Si tienes desactualizado tu software antivirus, en cuanto algún virus te ataque se producirá la disolución de la *śraddhā*, de la fe. Tu mente se perturba, comienza a vacilar, y entonces te preguntas: “¿El Guru habrá dicho que era un león? ¿Por qué cree que es un león? ¿Por qué no un mono? No estoy muy seguro...”.

Luego te encuentras con algunas personas que también fueron atacadas por un virus, y les consultas qué piensan ellos. Obviamente, su antivirus está muy desactualizado. Su placa madre es obsoleta. Su procesador es obsoleto y no tiene memoria RAM suficiente para el procesamiento. En consecuencia, estas personas te desconciertan aun más. Pero no alcanzas a comprender qué es lo que sucede exactamente.

Sólo estaré aquí cinco semanas, y tengo mucho qué transmitirles acerca del Guru. No quiero darles una dosis excesiva por el solo hecho de que estoy satisfecho con mi vida. Mi antivirus es potente. Hubo situaciones en la vida que me pusieron a prueba, y creo que he salido

¿Quién es el Guru? (continúa)

victorioso. Esto no significa que los virus ya no me puedan atacar. Aún lo hacen. La gente dice de todo, porque así es la naturaleza de la mente humana. Por lo tanto, nunca debemos bajar la guardia. Debemos lograr estabilidad y seguridad en nuestra vida, de modo que nada nos perturbe.

El verso 8 del *Guru Gītā* dice:

*Yajño vrataṁ tapo dānaṁ
Japas-tīrthaṁ tathaiva ca,
Gurutattvam-aviñāya
Mūḍhāste carate janāḥ.*

Esta contemplación debe tener lugar dentro de la persona en todo momento. “¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿De dónde viene todo lo que me rodea?”

“Puedes llevar a cabo *yajñas*, rituales de fuego. Puedes hacer prácticas ascéticas. Puedes realizar actos caritativos. Puedes hacer *yapa*, la repetición de un mantra. Puedes visitar sitios sagrados. Pero hasta que no comprendas el principio del Guru, eres como un tonto que va de un lado a otro haciendo cosas”.

Según nuestra tradición, la madre es el primer guru. No crean que las escrituras proclaman que hay un solo guru. Comenzando por tu madre, hay al menos un guru que es importante en tu vida. No obstante, aquí nos referimos al Guru que nos libera de nuestras limitaciones, de la esclavitud. El que nos permite experimentar quiénes somos realmente.

Ādi Śaṅkarācārya dice: “Uno siempre debe preguntarse ‘¿Quién soy?’” Esta contemplación debe tener lugar dentro de la persona en todo momento. “¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿De dónde viene todo lo que me rodea?” No alcanza con dar por sentado que todo es Śiva. Debes tener la certeza de que todo es Śiva. De lo contrario, en cuanto alguien ataque tu fe, comenzarás a cuestionarla.



Sigue el camino señalado por el Guru

**Vamos al satsaṅg,
al templo o al áshram
para encontrar un
modo de reconectarnos
con nosotros mismos.**

El verso 169 del *Śrī Guru Gitā* dice: *Guru-bhaktiḥ sudurlabhā*. “La devoción al Guru es difícil de encontrar”.

Si reflexionamos sobre este verso, nos damos cuenta de que a menudo el ingrediente importante que nos falta en la vida es el amor. Decimos: “Escucha la Verdad interior, conoce la Verdad interior, la Verdad habita en tu interior”. No obstante, lo primero que solemos hacer los humanos es desconectarnos de nuestro interior. Entonces vamos al satsaṅg, al templo o al áshram para encontrar un modo de reconectarnos con nosotros mismos.

Si quieres reconectarte, te sugiero que observes a otros seres de la naturaleza.

Mi ejemplo preferido es el del perro. Ni bien percibe que lo amas, el perro simplemente se echa a tus pies, con la plena convicción de que tú harás únicamente lo que sea mejor para él. No lo piensa dos veces. No hace preguntas. Se entrega. Establece un vínculo afectivo que los humanos ni siquiera llegamos a comprender.

Nosotros teníamos dos perros, Max y Mohini. Una noche volvimos de un satsaṅg cerca de las 11. Nos acompañaba una mujer, y juntos entramos hasta el patio, donde vivían los perros. Esta mujer estuvo hablando conmigo alrededor de veinte minutos. Durante todo ese lapso, Max se quedó entre los dos, observando a la mujer. Incluso lo miré un par de veces, como intentando decirle: “Max, está bien. La conozco”.

Finalmente, la mujer se despidió y partió. Entonces Max se acercó para decirme todo lo que sentía en su lenguaje canino. Esta situación habrá durado cinco o diez segundos, pero en ese momento me pareció mucho tiempo. Luego Max se fue a dormir a su cucha. Jamás olvidé este hecho.

Cuando las escrituras hablan de devoción, entrega y aceptación, debemos recordar que no se están refiriendo a algo externo, sino a aquello con lo que Max estaba conectado esa noche, aquello con lo que están conectados los grandes sabios y las personas que conocen la Verdad. La Verdad interior.

Sólo puedes aceptar verdaderamente a otro ser cuando te has aceptado a ti mismo. Hasta que no te aceptes, no serás capaz de aceptar a nadie más.

Esto también sucede en cualquier relación humana. A veces las parejas pueden pensar: “¡Lo nuestro se terminó!”. Pero luego recuerdan que estuvieron en un templo, una iglesia o en un áshram, donde se dijeron mutuamente: “Hasta que la muerte nos separe”. Ese es un compromiso que cada uno asume en su interior.

Cuando le rezo a mi Dios, ¿le estoy rezando realmente a alguien más? Me estoy rezando a mí mismo. Cuando pensamos en el Guru, ¿el Guru es alguien más? ¿Las *gopīs* creían realmente que Kṛṣṇa era alguien más y no ellas mismas?

Sigue el camino señalado por el Guru (continúa)

Cuando le rezo a mi Dios, ¿le estoy rezando realmente a alguien más? Me estoy rezando a mí mismo.

El verso 81 del *Guru Gītā* dice: *Jñānaṁ vijñāna-sahitaṁ, labhyate guru-bhaktitaḥ*. “Para tener devoción y comprenderla, debemos tener *jñāna*, conocimiento, y *vijñāna*, experiencia directa”. De lo contrario, no seremos más que títeres a los que mueven y hacen hablar colocándoles la mano en la boca. O bien marionetas a las que hacen bailar tirando de los hilos.

Algunas personas viven como si sólo estuvieran esperando el día de su muerte. Eso no es lo que queremos. Queremos que la vida sea plena.

En las escrituras de la India, los sabios hablan sobre la muerte del individuo. Tukārām Mahārāj dice: “He visto mi muerte con mis propios ojos”. En *El Juego de la Conciencia*, Baba comenta que experimentó su propia muerte. Un ser que se permite lograr la unidad con Dios experimenta su propia muerte. Y durante el resto de su vida tiene la experiencia de la Conciencia divina, de la Verdad.

Cuando nos levantamos a la mañana decimos: “Tengo que hacer esto. Tengo que hacer aquello”. Hoy en día escribimos notas, recordatorios. Ponemos indicaciones. Hacemos anotaciones en el Internet. De pronto, todo eso se convierte en nuestra Verdad.

El poeta santo Kabīr quería iniciarse. Pero no podía encontrar un Guru. Entonces oyó hablar de un gran sabio, Swami Rāmānanda. Y decidió recibir iniciación de él.

Por supuesto, las personas en torno a Rāmānanda estaban... bla, bla, bla...

Kabīr observó los horarios de Swami Rāmānanda, y se dio cuenta que todas las mañanas a las 3:00, Rāmānanda

regresaba de su baño en el río Ganges. Kabīr pensó: “El mejor momento para iniciarse es cuando está oscuro. Swami Rāmānanda no sabrá lo que está haciendo”.

Entonces Kabīr se recostó en las escaleras que descienden al Ganges.

Swami Rāmānanda subió las escaleras luego de tomar su baño. En la oscuridad, colocó un pie sobre Kabīr. Yo creo que, obviamente, Swami Rāmānanda sabía lo que estaba pasando. Podríamos decir que fue un “montaje” divino. Cuando Swami Rāmānanda se dio cuenta de que había puesto el pie encima de una persona, exclamó: “¡Rām, Rām, Rām!”. Y siguió caminando.

Kabīr se levantó entusiasmado. Pensó: “¡Fui tocado por el Guru! Recibí el mantra del Guru. He logrado mi objetivo”.

Al mismo tiempo, ¿qué tenía Swami Rāmānanda en su lista de tareas? Tan solo *Rām, Rām, Rām*. ¿Sus recordatorios? *Rām, Rām, Rām*. ¿Sus apuntes? *Rām, Rām, Rām*. Cuando pisó a Kabīr no pensó: “Déjame echar un vistazo a mi lista de tareas para esta mañana”. Automáticamente repitió su mantra: *Rām, Rām, Rām*.

Por lo tanto, Kabīr y otros grandes poetas santos dicen: “*Rām* hace todo el trabajo. Y yo hago *arām*”. *Arām* significa descanso. El Señor hace todo. Yo simplemente descanso. No tengo que hacer una lista de tareas. No tengo que recordarme nada. Si estoy conectado con lo divino, todo lo demás simplemente sucederá.

En la vida actual, hemos olvidado lo que nos dice el verso 81 del *Guru Gītā*:

Sigue el camino señalado por el Guru (continúa)

“Haz una sola meditación, sigue el camino que el Guru te ha señalado”.

*Jñānaṁ vijñāna-sahitaṁ
labhyate guru-bhaktitaḥ
Guroḥ parataraṁ nāsti
dhyeyo'sau guru-mārgibhiḥ.*

Si comenzamos a leerlo desde la última línea, la traducción sería: “Me concentro en el camino señalado por el Guru y lo recorro, recordando que no hay nada más importante que el Guru. Por medio de mi devoción hacia el Guru, lograré el conocimiento y la experiencia directa”. Así de sencillo.

**Algunas personas viven
como si sólo estuvieran
esperando el día
de su muerte. Eso no
es lo que queremos.
Queremos que la vida
sea plena.**



¿Cuánto esfuerzo estás dispuesto a hacer?

U

no de los versos que cantamos en el *Guru Gītā*, el verso 34, dice:

*Ajñāna-timirāndhasya
jñānāñjana-sālākayā,
Cakṣur-unmilitam yena
tasmai śrīgurave namaḥ.*

Generalmente, esto se traduce como “Mis ojos están llenos de ignorancia. El Guru abre mis ojos con el colirio del conocimiento. Por eso ofrezco mis saluciones al Guru”.

También podemos comprender la palabra *timirāndha* como referencia a la condición de ceguera nocturna. El Señor Śiva dice que un discípulo tiene ceguera nocturna. Estamos ciegos; no físicamente, sino mentalmente. La mente aún no se ha abierto. Cuando el Guru aplica el colirio del conocimiento a nuestros ojos, nuestra ceguera desaparece.

El Guru no sufre de ceguera. Vive en un estado de conciencia permanente. Siempre está presente en el mantra, siempre experimenta a Dios, siempre experimenta la divinidad, siempre experimenta la Verdad.

Aquéllos que no comprenden esto dicen: “Un momento, ¿cómo puedes ver a Dios de esa manera? ¿Cómo puedes escuchar el mantra en esa conversación?”.

El Guru simplemente dice: “Elévate”.

Cuando acudimos al médico le decimos: “Tengo un problema”. Y el médico justifica nuestro problema. Nos vamos con un certificado, una receta, donde consta que efectivamente tenemos un problema.

Con el Guru sucede exactamente lo contrario. Cuando acudimos a él le decimos: “Sufro de ceguera nocturna”.

El Guru dice: “No”.

Entonces le decimos: “Un momento. Tengo un certificado que dice que sufro de ceguera nocturna”.

Y él dice: “No, tú eres *cidānanda rūpaṁ Śivo’ham Śivo’ham*.” *Cit*, soy conciencia. *Ānanda*, soy dicha. *Śivo’ham*, soy Śiva.

Todo el proceso de la *sādhana* se puede ver como una contienda entre el discípulo contando su situación y el Guru diciendo: “No, tú eres mucho más que eso”.

La última línea del verso 53 del *Guru Gītā* dice:

*Prāptuṁ tat sahajaṁ svabhāvam-anīśaṁ
sevadhvam-ekaṁ gurum.*

El Señor Śiva dice que el estado más elevado “se puede alcanzar *tat sahajaṁ*, de manera natural”. Todo lo que tienes que hacer, dice, es “buscar un Guru, hacer su seva. Servirlo”.

Y aquí se nos presenta un problema. Pensamos: “¿Por qué debo servirlo? ¿No puede hacer su propio trabajo?”. A veces, las personas que vivieron con Baba, que

Cuando el Guru aplica el colirio del conocimiento a nuestros ojos, nuestra ceguera desaparece.

¿Cuánto esfuerzo estás dispuesto a hacer? (continúa)

trabajaron en el áshram muchos años, hacían estos comentarios. A mí me daba vergüenza ajena, porque deseaba que esas personas comprendieran que tales comentarios no eran buenos ni siquiera en broma.

Me gustaría simplemente expresar que hemos estado vinculados durante mucho tiempo. No somos jóvenes físicamente, y todos hemos dedicado muchos años a este proceso, a este camino. El *Śrīmad Bhagavad Gītā*, dice:

*Svalpam apy asya dharmasya
trāyate mahato bhayāt*

Svalpam significa “pequeño”. Aunque hagas un esfuerzo muy pequeño, el resultado será *mahat*, grandioso. Por lo tanto, la pregunta es: “¿Cuánto esfuerzo estoy dispuesto a hacer?”. Cada uno de nosotros tiene que hacerse esta pregunta.

El otro día, un hombre que estaba visitando el áshram le dijo a un amigo: “Debemos llegar temprano para el *ārati* de la mañana”.

Su amigo preguntó: “¿Por qué?”.

Él contestó: “Porque nos pondrán *chandana*, pasta de sándalo, y todos sabrán que estuvimos en el canto”.

Mi opinión es que no basta con decir: “Fui al canto”. Debes preguntarte: “¿Cuánto de mí estaba realmente allí?”. Puedes decir: “Amo al Guru. Respeto al Guru. Honro al Guru. Hago todas estas cosas”. Pero luego debes preguntarte: “¿Cuánto de esto siento realmente en mi interior?”.

A medida que estudiamos el *Guru Gītā*, nos damos cuenta de que lo más importante es tener bhakti, o devoción; es

el amor; es dejar fluir lo que sentimos. Antes del mantra, antes del despertar de la *kuṇḍalinī*, antes del conocimiento, debemos tener devoción. Sólo entonces el mantra, la *kuṇḍalinī* y el conocimiento darán fruto.

Ese amor es incondicional. No tiene dudas. Es simplemente amor. Imagina a una madre con su hijo: una buena madre con su hijo. Durante los primeros dos o tres años, el niño no puede hablar. No puede expresarse ni comunicarse plenamente. Aun así, la madre simplemente ama al hijo. Y el hijo responde a su manera. Este es el sentimiento que debemos llevar con nosotros en el transcurso de la *sādhana* y de la vida.

A menudo recuerdo cuando en 1981 fui con Baba a visitar el santuario de su Guru, Bhagavān Nityānanda, en Ganéshpuri. Había estado con él muchas veces durante años, pero en esa ocasión lo acompañé ya como Swami Nityānanda, como su sucesor. Intentaba asimilar y aprender de él acerca la Guru bhakti, el Guru, su rol y otras cuestiones.

Cuando entramos al santuario, lo primero que Baba hizo fue una prosternación completa. Rodó tres veces hacia un lado. Rodó tres veces nuevamente hacia el centro. Rodó tres veces hacia la derecha. Rodó tres veces nuevamente hacia el centro.

Ahora, imagínate con apenas diecinueve años de edad. Había visto cómo Baba era adorado por miles de personas de toda clase en todo el mundo. Lo primero que pensé fue: “Esto es bhakti”. Lo segundo fue: “Esto es humildad”. A Baba no le importaba que los que estábamos con él lo viéramos en una actitud humilde.

Antes del mantra, antes del despertar de la *kuṇḍalinī*, antes del conocimiento, debemos tener devoción. Sólo entonces el mantra, la *kuṇḍalinī* y el conocimiento darán fruto.

¿Cuánto esfuerzo estás dispuesto a hacer? (continúa)

Los sabios y las escrituras no nos dicen que debemos ser serios y convencionales. Nos dicen que debemos estar repletos de dicha.

Muchas personas prefieren expresar su devoción en privado porque no quieren que otros las vean. A veces, las personas hacen *praṇām* aquí y dicen: “Me duelen las rodillas. Me duele la espalda. Me duele la cabeza”. Yo creo que lo que les duele es el corazón.

Todavía tengo la imagen de Baba rodando de un lado al otro. Ese tipo de *praṇām* es una tradición en el sur de la India, especialmente en Tamil Nadu. A veces, el santuario es demasiado pequeño, por lo cual no es posible hacer *praṇām* adentro. Hasta donde sé, las personas hacen *praṇām* de dos maneras. Si el templo tiene un patio, lo recorren rodando. Lo hacen los hombres. Lo hacen las mujeres. Pero algunos templos están tan colmados que no hay espacio en el patio. En ese caso, según la intensidad de su devoción, las personas deciden rodar fuera del templo.

Ahora bien, puedes pensar: “Está sucio. Está sucísimo. Es esto, es aquello”.

La mayoría de los templos antiguos de la India tienen un tanque de agua para que la gente se sumerja antes de entrar. En algunos templos del sur de la India hace tanto calor que, cuando las personas llegan a la deidad, su ropa ya está seca. Muchas personas ruedan por el suelo vistiendo únicamente una prenda húmeda.

Al escuchar esto sentados aquí, primero no podemos salir de nuestro asombro. Pero luego uno piensa: “Qué devoción, qué sencillez, cuánta humildad, qué entrega, semejante ofrenda”.

Me gustaría sugerir que, al estudiar el *Guru Gītā*, aprecies realmente lo que haces. No tomes a la ligera ninguna acción que realices. No hagas bromas al

respeto ni te burles de los demás. Piensa con profundidad.

No estoy diciendo que no puedas ser gracioso. Yo tengo sentido del humor. Pero al mismo tiempo, piensa qué puede considerarse realmente gracioso y qué debe considerarse lo suficientemente valioso como para no hacer bromas al respecto, ni para uno mismo ni para los demás. Porque deseamos que la *sādhana* dé fruto.

Los sabios y las escrituras no nos dicen que debemos ser serios ni convencionales. Nos dicen que debemos estar repletos de dicha. No quiero que andes pensando: “Swami Nityānanda nos dijo que no sonriéramos”. Siempre llénate de dicha. Nunca tengas un momento en que no sientas dicha.

La paso muy bien cuando camino por el sendero que está detrás del áshram. Trato de entablar contacto con cada persona que veo. Ayer había un sol radiante, por lo que muchas personas tenían anteojos de sol. Pensé: “Qué maravilla: cuando no quieres encontrarte con alguien, usas anteojos de sol”. Porque yo sé que me están mirando. Pero cuando sonrío y los saludo, no responden. Por supuesto, además tienen su iPod. Por lo tanto, en lo que a ellos respecta, nunca me vieron, nunca me escucharon.

Esto es lo que muchos de nosotros hacemos durante toda la vida. Usamos anteojos de sol. Usamos iPods. No creo que sea necesario. Es mucho más entretenido caminar por el sendero o por donde sea, en la vida sin anteojos de sol. Precisamente, a eso se refiere el *Guru Gītā* cuando dice que el Guru elimina nuestra *timirāndha*, nuestra ceguera.

Prostérnate por completo

H

Hay un verso del *Śrī Guru Gītā* que he contemplado en varias ocasiones. Es el verso 28:

*Karmaṇā manasā vācā
Nityam-ārādhayed gurum,
Dīrgha-daṇḍam namaskṛtya
Nirlajjo gurusannidhau.*

El Señor Śiva le dice a Pārvatī cómo adorar al Guru: *Karmaṇā manasā vācā*; “A través de la acción, a través del pensamiento, a través de la palabra”.

En lugar de pensar “Hago acciones para mí mismo, para obtener algo que deseo”, debemos permitirnos comprender que todas nuestras acciones son para el Señor. Significa un cambio en el motivo de nuestras acciones, y significa que nuestras acciones tienen que ser buenas. ¿Qué harías por el Señor? Nada que no fuera lo mejor.

Expresamos las acciones a través del cuerpo, pero en realidad las acciones comienzan en la mente. La semilla está en la mente. Si estoy en paz, lo que digo, lo que hago y lo que llevo conmigo es pacífico. Si me siento irritado, lo que sale de mí es irritación.

Śiva le dice a Pārvatī que tenga presente que la adoración al Guru no sólo se hace en un momento particular del día. A través de todas nuestras acciones, pensamientos y palabras, podemos adorar al Guru constantemente. Creo que es una excelente enseñanza. Nuestras acciones

pueden volverse hermosas, como un baile. Nuestra palabra puede tornarse placentera, como la música. Y todo esto comienza en la mente.

Śiva dice: *Dīrgha-daṇḍam namaskṛtya*. Cuando te acerques al Guru, permítete prosternarte completamente. Cuando nos prosternamos, todos tenemos inhibiciones. Se nos presentan las limitaciones que crea nuestra mente. Tan sólo permítete ser totalmente humilde y abierto. Mira dentro de ti, mira tu propio corazón.

Pregúntate: “¿Para quién me prosterno realmente?”. Si la persona para quien lo haces está establecida en el estado de unidad, ¿le importa realmente si te prosternas o no?

Śrī Śiva dice: *Nirlajjo gurusannidhau*. “Mantente cerca del Guru sin sentir vergüenza”. Cuando te presentes ante el Guru, Dios, la Verdad, el Ser, no te ocultes. Porque, como suelo preguntar: cuando nos escapamos, ¿de quién nos estamos escapando realmente? Sólo nos escapamos de nosotros mismos.

Cuando vamos al satsaṅg y escuchamos todo lo que allí sucede, nos estamos encontrando con nosotros mismos. Porque el satsaṅg no se trata de nadie más, sino de nosotros mismos.

Todo el *Guru Gītā* no se trata de nadie más que de nosotros mismos. No existe un Guru fuera de nosotros. No existe Śiva fuera de nosotros. No existe Pārvatī fuera de nosotros. Todo esto está en nuestro interior. Śiva

Todo el *Guru Gītā* no se trata de nadie más que de nosotros mismos. No existe un Guru fuera de nosotros. No existe Śiva fuera de nosotros. No existe Pārvatī fuera de nosotros. Todo esto está en nuestro interior.

Prostérnate por completo (continúa)

Reflexiona acerca de qué pensamientos te vienen constantemente a la mente. Pregúntate qué puedes hacer para que esos pensamientos sean enaltecedores para ti mismo y para los demás.

habita en nuestro interior. Śakti, al igual que Pārvatī, habita en nuestro interior.

En realidad la conversación entre Śiva y Pārvatī tiene lugar entre el Señor dentro de nosotros y esa energía divina dentro de nosotros, el Guru dentro de nosotros. Entonces, ¿para quién hago todas estas cosas? Sólo para mí mismo.

Este verso nos enseña a entregarnos. Nos enseña a dejarnos llevar y hacernos conscientes de nuestras acciones, palabras y pensamientos.

Entonces, mientras realices tus actividades diarias, piensa en esto. Reflexiona acerca de qué pensamientos te vienen constantemente a la mente. Pregúntate qué puedes hacer para que esos pensamientos sean enaltecedores para ti mismo y para los demás.

Ahora bien, quizás creas que tus pensamientos no son percibidos por los demás. Pero la energía que crean esos pensamientos va contigo. Cuando hables, intenta ser musical. No hables con un sonsonete, deja que tu habla sea alegre.

Concluiré con una breve historia. Un hombre sordo mira hacia el interior de una habitación por la ventana. Todos allí se mueven y giran y se balancean. Por supuesto, este hombre no oye nada. Entonces piensa: “Estas personas están locas”.

El sabio dice: “Dado que es sordo y no puede oír la música al ritmo de la cual están bailando, cree que están locos”.

Del mismo modo, todos estamos bailando al ritmo de una melodía. No siempre necesitamos un iPod para

escuchar una melodía. Hay una melodía que suena en nuestro interior todo el tiempo. Haz que esa melodía sea placentera. No hagas caras largas o tristes. Sonríe. No requiere de mucho esfuerzo.

Apenas sientas preocupación, sonríe. Si tu cónyuge o un amigo o alguien de la familia parece estar preocupado, sonríe. Naturalmente, estas personas pensarán que estás loco porque ellos están preocupados y tú estás sonriendo. Diles que preocuparse no ayudará a que el problema desaparezca. ¿Alguna vez la preocupación ha hecho que tus problemas desaparezcan? En cambio, sonreír ayuda. El problema aún está allí, pero mentalmente pierde efecto.

Inténtalo. No puedo garantizar lo que pensarán los demás sobre ti. Pero lo que piensen no será tan importante como lo que tú sientas acerca de ti mismo. Cuando te sientes bien, puedes amarte. Este era el mensaje de Baba: “Medita en tu Ser, honra a tu Ser, adora a tu Ser, respeta tu Ser, Dios habita dentro de ti como tú”.



G L O S A R I O

Ādi Śaṅkarācārya

(788-820) filósofo del Vedānta no dualista

ārati

ceremonia en la que se ondea fuego para rendir culto a una deidad

bhakti

devoción

gopīs

devotas de Kṛṣṇa

Guru Gītā

comentario acerca del Guru

jñāna

conocimiento

Kabīr

(1440-1518) poeta santo y reformador social

kuṇḍalinī

energía espiritual latente dentro de todos los seres humanos, que puede ser despertada por el Guru

praṇām

prosternación

sādhana

prácticas espirituales

satsaṅg

en compañía de un conocedor de la Verdad (santo)

śraddhā

fe

seva

trabajo que se ofrece como servicio al Guru

timirāndha

ignorancia, ceguera

Tukārām

(1608–1650) poeta santo

vijñāna

experiencia directa

yajña

ritual de fuego

yapa

repetición de un mantra