



लोकानन्दः समाधिसुखम्

El Śiva Sūtra que Baba citaba con frecuencia era Lokānandaḥ samādhī sukham, “La dicha del mundo es la dicha del samādhī.” Cuando oyes esto por primera vez, te preguntas: “¿Cómo puede el disfrute externo ser lo mismo que la inmersión en nuestro interior?”

Las escrituras dicen que debemos darnos cuenta de que la alegría que experimentamos no proviene de ningún objeto; proviene de nuestro interior. Por lo tanto, puedes sentir un estremecimiento, puedes tener alegría. Pero también están ahí tu consciencia y tu entendimiento de que eso proviene del interior.

MAHĀMANDALESHWAR SWAMI NITYĀNANDA

El propósito de Siddha Marg es compartir las enseñanzas eternas, sanātan dharma. Las charlas formales, el estudio, las conversaciones, las preguntas y respuestas, el kirtan, la meditación, y el silencio son algunos de los métodos usados por Gurudev, Mahāmandaleshwar Swami Nityānanda Saraswatī, para compartir sus reflexiones y expresiones de la filosofía universal. Esta edición presenta preguntas y respuestas seleccionadas de satsaṅgs llevados a cabo a lo largo de las últimas dos décadas.

Topándose con el Ser

PREGUNTA:

Baba a menudo guiaba a la gente para meditar en el Ser, y yo me preguntaba si usted podría hablar sobre el tema porque lo encuentro un poco confuso.

GURUDEV:

No eres el único. Cuando las personas comienzan el proceso, puede ser confuso. Tienden a pensar en el Ser como algo que van a encontrar. Es como si creyeran: “Uno de estos días, mientras esté meditando, me voy a topar con el Ser”.

Sin embargo, paulatinamente comienzas a entender que, en realidad, no vas a tropezarte con nada. Comprendes que lo que debes hacer es simplemente tomar consciencia del Ser.

Cuando Baba hablaba sobre el Ser, también usaba las palabras Consciencia, śakti y energía. Las escrituras usan la palabra ātman o Ser. La gente a menudo piensa que eso significa que el Ser es algo que tiene forma. Pero al sentarte a meditar, te das cuentas de que realmente no encontrarás una forma ni una cosa en particular. Comprendes que se trata sólo de energía.

Con frecuencia, Baba utilizaba el ejemplo del dormir. Cuando te vas a dormir, estás durmiendo y eres inconsciente de que estás durmiendo. Sin embargo, cuando despiertas en la mañana, algo te dice: “Dormí bien”.

Topándose con el Ser (continuación)

Tal vez preguntes: “¿Quién está despierto cuando el cuerpo duerme y quién, después, sabe que durmió?” Ese es a quien quieres conocer. Conocer al Ser es conocer a aquel que está despierto cuando tú duermes.

Si entiendes que el Ser no tiene forma y que es consciencia, es más fácil encontrar al Ser simplemente dando un paso hacia atrás. Das un paso hacia atrás y observas qué está ocurriendo en tu interior. Es prácticamente lo mismo,— dice Swami Chinmāyānanda,—que ocurre cuando ves a un tren en movimiento, pero te das cuenta de que, en realidad, el vapor del motor es lo que mueve al tren. De igual manera, ves las aspas de un ventilador girando. Pero el ventilador no gira por sí mismo; la electricidad lo hace girar.

Del mismo modo piensas: “Me estoy moviendo”, pero no es tu cuerpo el que está realizando el movimiento. Es la energía, dentro de tu cuerpo, lo que hace que el cuerpo se mueva.

Para entender qué es el Ser, debes ir hacia tu interior, más allá de tus pensamientos, más allá de tu manera lógica de ver la vida. Cuando lo haces, llegas a un lugar de silencio. Ahí te encuentras con aquello de lo que Baba hablaba cuando se refería al Ser.

PREGUNTA:

¿Cómo puede una persona que tiene forma tomar consciencia de algo que no la tiene?

GURUDEV:

En algún punto, te das cuenta del movimiento de energía. Todos vivimos la vida; sin embargo, no nos focalizamos en la energía, que en realidad es lo que nos mueve. Pensamos: “Estoy moviendome, estoy haciendo”. Debemos darnos cuenta de que es energía, la cual no vemos, lo que se mueve en nosotros.

Una vez más, me gusta dar el ejemplo de la electricidad: vemos que la lámpara está encendida, pero no lo está por sí misma. La lámpara está encendida por la electricidad invisible que le da luz. De modo que cada uno de nosotros debe tener el entendimiento: “Soy simplemente una forma que se mueve y hace. Pero lo que se mueve y hace en mi interior es la energía sin forma que no puedo ver”. ¿Suena lógico?

PREGUNTA:

Sí. Pero esa energía, ¿no tiene también forma?

GURUDEV:

Podrías pensar que tiene forma en algún nivel. Pero para el propósito de este ejemplo, no la conocemos ni vemos como a una forma. Por ejemplo, no vemos la electricidad. La sentimos cuando tocamos un cable de baja tensión. Pero en realidad no la vemos. El viento es otro ejemplo. No vemos al viento, tampoco. Pero sabemos que podemos sentirlo. Del mismo modo, no vemos la energía, pero la sentimos. La sentimos como calor o sentimos su movimiento en nuestro interior.

El mismo ejemplo se aplica al amor y la dicha. No vemos al amor ni a la dicha. Y aun así los sentimos. Si alguien nos pidiera que describiéramos cómo se ve la forma del amor, no creo que ninguno de nosotros podría decir: “Esta es la forma que el amor adopta”.

Para entender qué es el Ser, debes ir hacia tu interior, más allá de tus pensamientos, más allá de tu manera lógica de ver la vida.

Topándose con el Ser (continuación)

PREGUNTA:

He oído referencias acerca de “la espada del discernimiento”. ¿Eso significa que realmente están hablando sobre movimientos energéticos?

GURUDEV:

A menudo se hace referencia al discernimiento como una espada. Una espada, corta. Y tú utilizas tu discernimiento para cortar a través de la ignorancia. La imagen de la espada ayuda a que una persona se imagine que puede cortar a través de su miedo o sus limitaciones. Te preguntas: “¿Cómo me libero de algo?” Simplemente lo cortas.

PREGUNTA:

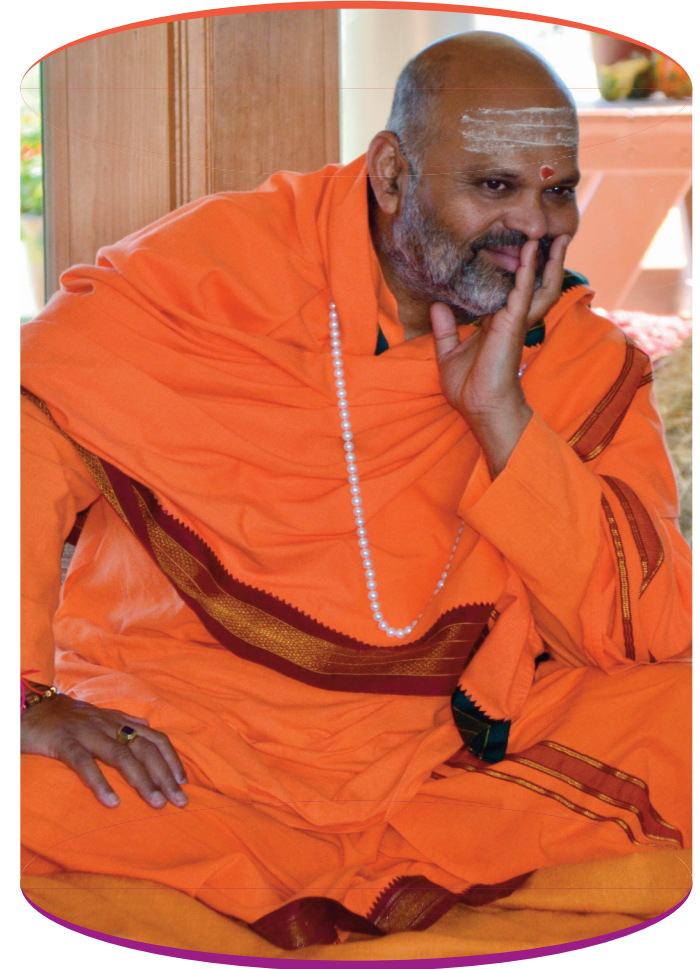
¿Podría explicar qué significa *ojas* y en qué modo lo necesitamos?

GURUDEV:

Ojas es una energía vital dentro del cuerpo. Si estudias *Āyurveda*, hablan mucho sobre *ojas* y cómo puedes crearla. Puedes generar *ojas* al comer lo correcto y seguir las prácticas correctas. La meditación crea mucha *ojas*. Pero puede llevar un tiempo hasta el punto en que tu meditación genere mucha *ojas*. Así que, al principio, puedes seguir una dieta que cree *ojas*.



Ojas es una energía vital dentro del cuerpo.



A dondequiera que vayas, tú vas

PREGUNTA:

¿Siente que hay una base espiritual en el matrimonio?

GURUDEV:

Pienso que en nuestra sociedad de hoy, tendemos a buscar la felicidad instantánea, la gratificación instantánea en las relaciones. Al mismo tiempo pensamos: “No estoy satisfecho. Pero si sólo pudiera hacer esto.. o cambiar aquello...”

En lugar de atenernos a la relación y trabajar en ella, nos movemos de una pareja a la siguiente. Pienso que cualquier relación es un trabajo en proceso.

Ya sea que se trate de amistad o matrimonio, o padre e hijo, o hermano y hermana, una relación requiere de lo mismo. Uno debe tener conversación, tener diálogo constantemente. Y cuando un vínculo se ha formado, si cada individuo honra ese lazo, entonces existe santidad y pureza en la relación. Si los compañeros constantemente cambian y se desplazan, no existe longevidad ni seguridad en ninguna relación. En el fondo de sus mentes, siempre hay duda; siempre se están preguntando cuánto tiempo durará.

Por ejemplo, cuando se trata de la relación Guru-discípulo, mucha gente piensa: “OK, tendré muchos Gurus”. No se permiten asentarse en la relación.

Debes hablar con tu propia mente. Debes resolverlo dentro de tu mente. Dite a ti mismo: “Cualquier problema que tenga acá, lo voy a tener en cualquier otra parte”.

Porque, como me gusta decir: “A dondequiera que vayas, tú vas”. Eres tú quien llega a todas las situaciones, de modo que bien podrías solucionar tu problema donde estés ahora”.

Cuando pienso en mis padres y las personas de esa generación, no es que no tuvieran problemas. Tenían problemas. Pero intentaban resolverlos. El marido y la esposa decían: “Tú no te vas a ninguna parte, y yo no me voy a ninguna parte; entonces, resolvamos esto”.

Te das cuenta de que ninguno de los dos va a cambiar. Entonces, aprendes cómo aceptar a la otra persona y esa persona aprende a aceptarte. A veces la gente tiene miedo al compromiso, pero llega el momento en el que tienes que comprometerte con la otra persona.



Cuando un vínculo se ha formado, si cada individuo honra ese lazo, entonces existe santidad y pureza en la relación.

El estado natural

PREGUNTA:

Gurudev, ¿podría hablar de la transición entre la sutileza y quietud que siguen a la meditación y del volver a la actividad, y también del posible rol del silencio en esa transición?

GURUDEV:

En todos los años que llevo de conocerte, éste ha sido tu problema más importante, ¿verdad?

Pienso que no hay respuesta, como tal. Cuando entras — como acabamos de hacerlo ahora mismo— en meditación profunda, y luego te traes de vuelta, esto requiere de un gran esfuerzo y claridad en el proceso de pensamiento. Debes decirte: “OK, he estado en esta experiencia. Ahora, debo entrar en el mundo del hacer, del trabajar”.

Debes llegar al entendimiento de que no hay diferencia entre lo que estás experimentando en tu interior, y en tu exterior. Debes aprender a suprimir todo el parloteo, todo aquello que ves, y solo operar desde tu espacio de silencio y quietud. La razón por la que tienes problemas para la transición es que la mente, o el ego, quieren ser parte de la charla. Si no puedes realizar la transición fácilmente, siempre puedes sonreír y pasar de largo sin tener que entablar una conversación con nadie.

Pienso que el mayor desafío es aprender a estar en el espacio en el que estamos. Baba solía citar lo que Kabīr decía sobre su experiencia de samādhi natural. En sahaja samādhi, el estado natural, puedes estar en samādhi en tu interior, y al mismo tiempo, en el mundo exterior.

De modo que ahora, tienes que trabajar para crear la misma quietud y consciencia que experimentas en la meditación también mientras caminas, mientras trabajas, etc. No es: “¡Oh, por Dios, ahora tengo que trabajar!”, sino que llevas tu quietud al trabajo que realizas.

PREGUNTA:

Recién vengo del la escuela primaria de mi hija. Le hablé un poco sobre meditación. Me preguntaba: ¿qué puede usted decirles a niños de 10 años para acercarlos a la meditación?

GURUDEV:

Debes descubrir una manera interesante para que permanezcan sentados. Ya es bastante difícil que los adultos se queden quietos. Comienza con un minuto o dos. Cinco minutos, máximo. No pueden hacerlo por más tiempo.

Yo les hablaría primero sobre el valor de estar en silencio, y partiría desde allí. Pienso que cuando somos conscientes del valor de estar en silencio, la meditación se vuelve más interesante. Es mucho el ruido que penetra a nuestra sociedad y a nuestras vidas, en la actualidad. Debemos aprender a apagar nuestros teléfonos, nuestros iPods y todas esas cosas. Este es el único modo de saber qué es el silencio.

A menudo, cuando entro a las casas de la gente, tienen encendida la televisión, música, o algún medio de comunicación. Estamos muy acostumbrados a tener ruido de fondo. Así que es importante tener un tiempo y un lugar para escapar del ruido, aunque sea por un momento. Desde un lugar de quietud, de silencio, pueden surgir muchas cosas buenas —buenos pensamientos, buenas acciones, etc.

Por supuesto, los niños tienen mucha energía. Si hablas sobre cómo pueden hacer cosas buenas, entonces pienso que también pueden encontrar dicha, encontrar quietud, a través de esas buenas acciones.



Llega al entendimiento de que no hay diferencia entre lo que estás experimentando en tu interior, y en tu exterior.

Ritual diario

PREGUNTA:

En India, sus alumnos lavan y visten a la estatua de Bhagavān cada mañana. ¿Puede explicar eso?

GURUDEV:

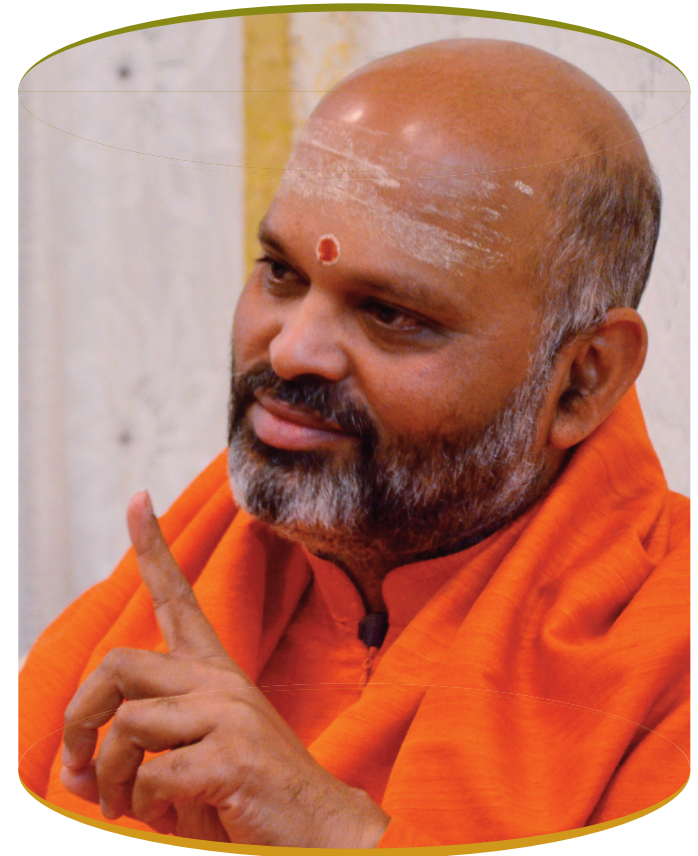
Así como nos bañamos y vestimos cada día, la tradición india cree en que debemos bañar y vestir a nuestra deidad elegida. En muchos hogares y templos indios, *abhiṣeka*, el baño de la estatua, todavía se realiza cada mañana. Es parte del ritual diario.

El *abhiṣeka* completo es un proceso de dieciséis pasos. Se invoca a la deidad, se la sienta, se la baña, etc. En ocasiones especiales, ofrecemos leche, yogur, ghee, azúcar y miel; que representan los cinco elementos.

Para mí, la idea de *abhiṣeka* es aprender cómo depurar y purificar a tu propia mente.



**Cuando somos
conscientes del valor
del silencio, la
meditación se vuelve
más interesante.**



G L O S A R I O

abhiṣeka

baño ritual de la imagen de una deidad

ātman

el alma, el Ser

Āyurveda

la antigua ciencia india de la salud

Bhagavān [Nityānanda]

Guru de Baba Mukṭānanda

Chinmāyānanda, Swami

[1916–1993], escribió un amplio comentario
sobre la *Bhagavad Gītā*

Kabīr

[1440-1518] poeta santo, de oficio tejedor

ojas

energía vital

sahaja

natural

śakti

la energía creativa del universo; la energía
epiritual despertada

samādhi

unión con el Absoluto

satsaṅg

in the company of the Truth

Śiva Sūtras

texto del Shaivismo de Cachemira, del siglo IX

