

La felicidad en nuestro Corazón

por Swami Akhandananda

El Punyatithi solar de Bhagavan Nityananda marca el aniversario del día, 8 de agosto de 1961, cuando Él dejó su forma física y se fundió con la Conciencia omnipresente. El Punyatithi es un momento sagrado para practicar el recuerdo de Bhagavan Nityananda, reflexionar en sus enseñanzas, invocar su presencia en nuestro corazón, y para honrarlo.

Bhagavan Nityananda — o Bade Baba, “el Baba mayor”, como se le llama cariñosamente —, fue el Guru de Baba Muktananda. Él es reconocido en toda la India como un gran santo, quien otorgó la iniciación de *shaktipat* y despertó en los buscadores su propia divinidad. Miles de personas viajaron a la pequeña aldea de Ganéshpuri, en el estado de Maharashtra, India, para recibir las bendiciones de Bade Baba. En su presencia, la gente experimentaba un profundo contentamiento.

Continuamente inmerso en la dicha del **Ser**, Bade Baba personificó las enseñanzas de las escrituras. Baba Muktananda describe cómo su Guru, enseñaba en ocasiones sin palabras a través de un gesto o una mirada. Bade Baba hablaba muy pocas veces. Y cuando lo hacía, su hablar resonaba con el poder de su estado; sus palabras transmitían el conocimiento de la Verdad.

Una de las enseñanzas de Bade Baba fue:

*Toda la felicidad que deseas está dentro de ti.
Ahí está íntegramente, en su completa manifestación.¹*

En esta enseñanza, Bade Baba nos lleva a voltear a nuestro interior. Primero nos dice: “Toda la felicidad que deseas está en tu interior”. Toda la felicidad está en nuestro interior por una sencilla razón: la felicidad es la esencia de nuestro propio Ser. No necesitamos objeto alguno, persona o experiencia externa a

¹ Swami Muktananda, *Bhagawan Nityananda: His Life and Mission* [*Bhagawan Nityananda: Su vida y misión*] (Ganeshpuri, India: Gurudev Siddha Peeth, 1981), p. 29.

nosotros para experimentar la dicha. No necesitamos pensar: “Seré feliz *cuando* tal o cual deseo se cumpla”. La verdadera felicidad está presente en todo momento.

Bade Baba, enseña además: “Ahí está íntegramente, en su completa manifestación.” Esto es porque la dicha del Ser es total, completa y perfecta, no requiere de nada más.

Así que, ¿cómo podemos poner en práctica la enseñanza de Bade Baba? ¿Cómo podemos experimentar la felicidad que está siempre en nuestro interior, y luego sostener esa experiencia?

Un método es enfocar nuestra atención un gran ser como Bade Baba. Concentramos nuestra atención y la energía de nuestros sentidos en una imagen, una plegaria, o en algún otro elemento que nos evoque su presencia. Entonces, dirigimos nuestra conciencia hacia el interior. Poniendo atención a nuestro corazón, vamos más allá de los sentidos para experimentar la esencia del gran ser en el que nos estamos enfocando. Al hacer esto, tenemos su *dárshan*, y percibimos su Conciencia dichosa que es nuestro propio Ser.

Podemos tener el *darshan* de Bade Baba de diferentes maneras. Podemos contemplar su imagen o *murti*. Podemos meditar en su forma. Podemos reconocer la presencia de Bade Baba en la naturaleza, en los animales, en los árboles, en los elementos. Esta es una práctica en la que Gurumayi nos guía en su poema *Un templo sin forma*. Dondequiera, y cuando sea, tenemos el *dárshan* de Bade Baba; nuestro corazón, como espejo, refleja la dicha que Bade Baba encarna, y percibimos esta dicha en nosotros mismos.

Otra forma de practicar las enseñanzas de Bade Baba es poner más atención a los momentos durante el día donde experimentamos alegría. Esta es una *dhárana* clásica, o técnica de enfoque, que se describe en el *Vijnana Bhairava*. Esta escritura shivaíta explica que los momentos de deleite, pueden ser la entrada o el portal hacia la dicha del Ser, incambiable y eterna.

Estos momentos pueden surgir cuando saludamos a un amigo, cuando inhalamos una dulce fragancia, cuando reposamos tranquilamente después de meditación, o cuando unimos nuestras voces para cantar el nombre divino. Pueden llegar cuando vemos un hermoso atardecer o la sonrisa de un niño.

En esos momentos, podemos virar nuestro enfoque de lo que provoca nuestro deleite hacia lo que es el deleite en sí mismo. Así, podemos hacer el sutil esfuerzo de reconocer cómo esta felicidad, en realidad surge de nuestro interior. Cuando hacemos esto, el momento de felicidad se expande. Tocamos la infinita dicha del Ser.

Al realizar esta práctica, con el tiempo nuestra experiencia de la verdad crece y crece, hasta llegar a reconocer que la dicha es la esencia nectárea de nuestra vida. Es entonces que reconocemos la verdad de la enseñanza de Bade Baba: la felicidad completa ya está en nuestro interior, y aprendemos a acceder a la alegría en cualquier momento y en cualquier situación.

Con motivo del Punyatithi de Bhagavan Nityananda, te invito a abrazar la enseñanza de Bade Baba acerca de la felicidad interior. Bade Baba siempre está presente como la dicha del Ser. Cuando lo honramos, cuando recordamos su divina presencia, cuando percibimos la verdad en sus palabras, reconocemos en nuestro interior la felicidad esplendida y total.

