

Saborear las palabras de Baba

Comentario 1

por Swami Akhandananda

Hoy quiero hablar sobre una enseñanza que Baba Muktananda imparte acerca de la *sāadhanā* de Siddha Yoga. Te explicaré cómo puedes ampliar tu comprensión de esta enseñanza y ponerla en práctica.

Baba Muktananda dice:

La esencia de la *sāadhanā* es el recuerdo constante de la meta de la *sāadhanā*, el Ser.¹

Quiero atraer tu atención hacia el lenguaje que Baba utiliza en esta enseñanza. Hay quince palabras en la enseñanza. Las seis palabras principales son *esencia*, *sāadhanā*, *constante*, *recuerdo*, *meta* y *Ser*.

Cuando llegué a Siddha Yoga por primera vez y asistí a cientos de *sātsangs* con Baba y lo escuché utilizar estas palabras en sus charlas —*esencia*, *sāadhanā*, *constante*, *recuerdo*, *meta* y *Ser*—, tuve la experiencia de que estas palabras eran como poderosos mantras. Cual brújula, estas palabras han guiado mi *sāadhanā* a lo largo de las décadas y años posteriores cuando he necesitado rectificar mi actuar y mi enfoque.

Para brindar mayor claridad a tu comprensión de esta enseñanza, te daré los términos en sánscrito para estas seis palabras.

En sánscrito la palabra para “esencia” es सार (*sāra*), que significa también la parte esencial de algo. *Sāra* posee la connotación de aquello que es real, verdadero y genuino.

साधना (*sāadhanā*) es la palabra del sánscrito utilizada generalmente para referirse a una disciplina o práctica espiritual. *Sāadhanā* se deriva del término íntimamente relacionado

sādhana, que se define como “medio” e “instrumento”. *Sāadhanā* es aquello que es instrumental para conducirte a la meta.

Una palabra en sánscrito para “constante” es निरन्तर (*nirantara*). Cuando llevamos a cabo una acción sin ninguna interrupción ni pausa, es *nirantara*.

Un término en sánscrito para “recuerdo” es अभिज्ञान (*abhiijnāna*), que significa traer conocimiento del pasado, o conocimiento que ya existe dentro de ti. *Abhiijnāna* también significa “reconocimiento”, que es un sinónimo de recuerdo.

Una palabra para “meta” en sánscrito es ध्येय (*dhyeya*) y significa aquello que se contempla en todo momento, aquello que debe estar presente en la mente, en lo que hay que meditar, o estudiar.

Un término en sánscrito para “Ser” es आत्मन् (*ātman*), que significa el Ser o el Alma suprema; *ātman* es el principio de vida y Conciencia.

Cuando Baba daba sus charlas, hablaba principalmente en hindi. El sánscrito es el idioma de origen del hindi. Por lo tanto, conocer los términos sánscritos de las palabras en las enseñanzas de Baba brinda mayor claridad sobre lo que Baba podría haber querido decir al dar su enseñanza.

Un texto de la filosofía del Shivaísmo de Cachemira, los Shiva Sutras, afirma lo siguiente en uno de sus aforismos: *katha japaha*. “La palabra del Guru es mantra”. Este aforismo elucida la forma en que podemos abordar el estudio de las enseñanzas de Baba durante este mes. Cuando consideramos las palabras del Guru como mantras, esta percepción nos ayuda a absorber la sabiduría viva que contienen. Además, el aforismo nos dice que, como un mantra, las palabras del Guru brillan con la luz de la verdad y, por ende, pueden iluminar en forma infalible nuestro camino hacia Dios.

Al haber recibido el beneficio tan grande de comprender y poner en práctica la enseñanza de Baba, quiero elucidar para ti de manera más profunda lo que las palabras de esta enseñanza significan, y cómo estas palabras pueden convertirse en una brújula para ti.

Comencemos con esencia, o *sāra* en sánscrito. En el contexto de la enseñanza de Baba, *sāra* también significa lo que es mejor, lo más elevado, con mayor excelencia y más congruente. Esto significa que además de ser un método efectivo para alcanzar el progreso espiritual, el recuerdo del Ser es el enfoque con mayor beneficio y el más elevado para nuestra mente. Saberlo nos ayuda a elegir con sabiduría aquello a lo que dedicamos nuestra atención.

Otro significado de *sāra* elucida aquello que contiene la esencia más sutil de algo. Aunque no puedes verla o tocarla, cuando hueles la fragancia de una gardenia comprendes que es la esencia pura que comparten todas las flores de gardenia. De la misma forma, el recuerdo constante del Ser es como la “fragancia” de la *sādhanā*. Así como con tan solo oler su fragancia sabemos que una flor es una gardenia, así mismo sabemos que si recordamos al Ser de manera constante, estamos haciendo *sādhanā*.

En las enseñanzas de Baba, la palabra en sánscrito *sādhanā* se refiere a nuestra disciplina espiritual como un todo, incluidas las prácticas principales de Siddha Yoga que nos esforzamos por realizar con regularidad —canto, meditación, *seva* y *dákshina*. La enseñanza de Baba resalta que enfocar continuamente nuestra atención en el Ser, es el elemento directriz, el hilo conductor dorado que unifica y fortalece nuestra *sādhanā*. Nuestro enfoque en el Ser en cada práctica es lo que a su vez realza a la siguiente, así como cada joya de las coronas que visten las deidades de la India se vuelve aún más hermosa por las que tiene al lado.

En las escrituras de la India, el término para constante, *nirantara*, es elogiada como una cualidad indispensable para un buscador. Para alcanzar la exaltada meta del conocimiento del Ser, los esfuerzos de un buscador deben ser continuos y persistentes. ¿Alguna vez has visto a un cisne despegar desde la superficie de un lago? Tiene que aletear por un cierto tiempo para alcanzar la velocidad que le permita sostenerse en el aire y volar con elegancia. De la misma forma, cuando nuestra reflexión en el Ser es *nirantara*, logramos el impulso para elevarnos en nuestra *sādhanā*.

En el sendero del yoga, *abhijnāna*, o recuerdo, significa enfocar la mente en verdades espirituales. En el contexto de la enseñanza de Baba, *abhijnāna* es recordar o traer a tu conciencia lo que ya sabes. Utilizamos el poder de alquimia de nuestra mente para

transformar nuestra conciencia, nuestro sentido de quiénes somos, para gradualmente poder recobrar nuestra verdadera naturaleza que es el Ser. El *Yoga Vāsishtha* dice, “Te conviertes en aquello en lo que piensas”. De igual manera, Baba nos enseña que para alcanzar la meta de la *sāadhanā*, debemos seguir recordando al Ser, lo que significa esforzarnos por experimentarlo como nuestra propia conciencia a cada momento.

Una práctica comprobada para recordar al Ser es *mantra japa*. Tocar cada cuenta de tu *japa mala* te recuerda la verdad espiritual que estás repitiendo. Después de un tiempo, el solo hecho de *ver* tu *japa mala*, o las cuentas de un collar, o frutos o semillas que parezcan cuentas, te recuerdan tu enfoque en el Ser. Cuando cultivas el recordar, ello crea caminos en tu mente que siguen conduciéndola de vuelta a tu meta en la *sāadhanā*.

Dhyeya, el término en sánscrito para meta, significa aquello que es contemplado en todo momento, y que lo tienes siempre en mente. También significa aquello en lo que se ha de meditar o estudiar. La definición de *dhyeya* nos brinda una comprensión más matizada de las enseñanzas de Baba, porque subraya que colocar al Ser como nuestra meta es más que una decisión de una sola vez, más que un “hazlo y olvídate”. Más bien, sostener al Ser como nuestra meta requiere un involucramiento activo de nuestra parte. Al *nosotros* reflexionar y meditar en el Ser, es entonces cuando en verdad se convierte en nuestra meta.

Pilotear un velero ilustra este enfoque dinámico. Cuando te diriges a un puerto con viento en contra, debes navegar en un patrón de zigzag, ajustando las velas y la dirección de forma constante para captar la brisa cambiante y tener en cuenta los cambios de corriente. Continuamente recalibras el curso para llegar a tu destino. Es lo mismo al enfocarse en la meta de la *sāadhanā*: continuamente evalúas y luego haces lo que en ese momento se requiere.

En sánscrito, *Ātman* es un término venerado para Ser. Los Vedas rastrean el origen de esta palabra a dos raíces: अत्, *at*, que significa aquello que mueve o que lo permea todo; y la raíz अन्, *an*, que significa respirar. El Ser se define como la Conciencia eterna, dichosa y todo penetrante, que es la naturaleza verdadera de un ser humano. El Ser está dentro de nosotros y a nuestro alrededor, y es la fuente de nuestro propio aliento.

Yo aprendí de Baba: “El *ātman* todo lo penetra en su totalidad y es el soporte de todo. Cada objeto visible, por tanto, yace en el *ātman*”.²

Acabo de elucidar seis palabras principales de la enseñanza de Baba:

La esencia de la *sāadhanā* es el recuerdo constante de la meta de la *sāadhanā*, el Ser.

Cada vez que sentía que empezaba a perderme en el denso bosque de mi propia mente, sólo tenía que recordar la enseñanza de Baba. Reflexionar en las palabras de Baba era como usar una brújula; de inmediato volvía a orientarme hacia el enfoque en el Ser. Recordar esta enseñanza me llevaba de nuevo al *sātsang*, a la sala del Intensivo, de vuelta a los pies de Baba.

Permíteme describirte cómo pongo esta enseñanza en práctica, lo que puede darte ideas para implementarlo en tu vida.

Primero: dentro de mí, pido a la gracia del Guru que ilumine mi *comprensión* de la enseñanza, y después la investigo en algunos libros de Siddha Yoga o en las escrituras para aprender con mayor profundidad sobre los conceptos principales de la enseñanza.

Segundo: me siento en silencio y sostengo la enseñanza en mi mente y mi corazón con la intención de *experimentar* la enseñanza dentro de mí. A veces surgen imágenes o analogías y las anoto en mi diario para poder explorar más a fondo.

Tercero: sostengo la enseñanza en mi conciencia mientras ofrezco *seva*, medito, realizo actividades de rutina y, esto es importante, en los momentos en los que voy de una actividad a otra durante el día. Cada pocos minutos, me pregunto: “¿Cómo puedo recordar al Ser en este momento?” Dependiendo de la actividad o de la, puede ser que elija enfocarme en el testigo interior, en el mantra, en la conciencia pura, o en “Yo soy”.

O podría enfocarme en reconocer una cualidad del Ser, tales como la dicha pura, la serenidad o el amor.

Este tercer paso prosigue hora tras hora, día a día. Al sostener la enseñanza en mi conciencia y regresar a ella de forma repetida, la enseñanza se convierte en mi “base”, un centro firme a donde puedo entrar en cualquier momento.

Para nuestro estudio y práctica de las enseñanzas del Guru, es fundamental recibir cada palabra con la conciencia del profundo poder y significado que contienen. Una vez más, aquí están las seis palabras principales de la enseñanza de Baba. Deja que resuenen en tu corazón y en tu mente a medida en que las lees:

Esencia सार —*sāra*

Sāadhanā साधना —*sāadhanā*

Constante निरन्तर —*nirantara*

Recuerdo अभिज्ञान —*abhijnāna*

Meta ध्येय —*dhyeya*

Ser आत्मन् —*ātman*



© 2021 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

¹ Swami Muktananda, *I Have Become Alive*, (SYDA Foundation, New York, USA 1992 ed.), p. 54.

² Swami Muktananda, *Light on the Path*, (SYDA Foundation, New York, USA 1994 ed.), p. 32.