

Aquieta tu mente

Una charla de Swami Akhandananda

Svādhyāya Sesión de Estudio VII

Transmisión de video en vivo en la Sala Universal de Siddha Yoga

Miércoles 28 de octubre de 2020

Bienvenido a la sesión de estudio VII.

Mi nombre es Swami Akhandananda. Soy un monje de Siddha Yoga y sirvo como director ejecutivo de estas sesiones de estudio cuyo enfoque es *svādhyāya*, el estudio del Ser.

Durante las últimas semanas has estado aprendiendo y estudiando aspectos clave de *svādhyāya*: postura, pronunciación, mirada, respiración y escucha. Has aprendido acerca de las profundas enseñanzas filosóficas y de las escrituras que son la base de cada uno de estos temas. Has aplicado este conocimiento a tu recitación de la *Shrī Guru Gītā*. Y también has adquirido un amplio conocimiento sobre cómo *svādhyāya* purifica todo tu ser, incluidos los chakras del cuerpo sutil.

¡Dedicarte a este estudio en profundidad y llevar lo que has aprendido a tu recitación regular de la *Shrī Guru Gītā* es todo un logro y motivo de celebración!
¡Felicidades por todos los esfuerzos que has realizado y que te han conducido hasta esta, la última sesión de estudio!

¡Bien hecho!

Hay un símbolo hermoso y significativo que embellece las páginas de las Sesiones de Estudio de *Svādhyāya*, en el sitio web del sendero Siddha Yoga. Este símbolo evocador y peculiar tiene un gran significado para nuestro estudio.

El diseño del logotipo para las Sesiones de Estudio de *Svādhyaṃya* se creó de acuerdo con las enseñanzas, instrucciones y explicaciones de Gurumayi Chidvilasananda cuando solicitó por primera vez que se llevaran a cabo estas sesiones de estudio.

Permíteme compartir más sobre esto contigo.

El fondo del logotipo está pintado en colores que recuerdan los tonos cambiantes de un mango, a medida que madura con el tiempo, desde el verde crudo hasta el rojo-anaranjado cuando está maduro.

El elemento principal del logotipo de *Svādhyaṃya* es un árbol. En las tradiciones de todo el mundo, los árboles son un símbolo de vida. Son valorados por los beneficios esenciales que brindan a toda la vida del planeta, así como por sus numerosas propiedades medicinales y curativas. En muchas culturas, los árboles han sido venerados como seres sagrados. Y hay historias y leyendas en las que los árboles personifican virtudes como la fortaleza, la firmeza y la generosidad desinteresada.

El árbol del logotipo de las Sesiones de Estudio de *Svādhyaṃya* es un árbol *pīpal*, una higuera sagrada. Su color púrpura se relaciona con la meditación profunda y el logro del conocimiento espiritual.

Muy pronto, en el sitio web del sendero de Siddha Yoga podrás leer una exposición que he escrito sobre este logotipo en la que profundizo en su simbolismo.

En la sesión de estudio de hoy, hablaré sobre un sexto aspecto de *svādhyāya*: la mente.

Aprenderás y practicarás métodos para concentrar y absorber la mente en los mantras de la *Shrī Guru Gītā*, con el fin de incorporar el conocimiento transmitido por las estrofas.

En sesiones de estudio anteriores, escuchaste que es por medio de la mente que puedes dirigir los sentidos y el cuerpo para enfocarte en la práctica de *svādhyāya*. El intelecto es el que controla tu atención, y hace posible que pongas en práctica los aspectos que has aprendido acerca de *svādhyāya*.

Esta parte de la mente también es de suma importancia, ya que es el intelecto el que recibe el conocimiento y finalmente te lleva a comprender y reconocer tu verdadera naturaleza como el Ser. Una de las características de *svādhyāya* es que puede conducirte a esta comprensión intelectual. Y, debido a que *svādhyāya* involucra a todo tu ser en el enfoque del Ser, esta participación completa también puede darte la experiencia directa del Ser.

Veamos más de cerca cómo puedes utilizar el intelecto en *svādhyāya* para estudiar y comprender las enseñanzas sobre el Ser, transmitidas en las estrofas que recites.

En relación con este tema, un participante en estas sesiones de estudio que vive en Oakland, California, preguntó: “¿Se recomienda que los siddha yoguis lean la traducción de la *Shrī Guru Gītā*, o sepan qué significan las estrofas, mientras se cantan?”.

Mi respuesta es sí; yo recomiendo que aprendas y estudies el significado de las estrofas. Una forma de hacer esto es reservar un tiempo antes o después de la recitación para leer la traducción de algunas estrofas y reflexionar sobre su significado. Cuando estudias de esta manera, eres capaz de mantener la conciencia del significado de los mantras y las profundas enseñanzas que transmiten mientras recitas el texto.

Para la práctica de *svādhyāya*, es vital comprender que los mantras que recitas no son solo palabras en una página. La verdadera naturaleza de estos mantras es que son el poder, la *shakti*, del Ser supremo en forma de sonido.

Son formas de sonido y mantras provenientes de tu Ser.

El Ser, tu propia conciencia interior, es tanto la fuente como el objetivo de las sílabas que estás recitando. Por lo tanto, puedes recitar los mantras con la conciencia de que estos sonidos sagrados son uno con tu propia conciencia pura, tu propio Ser. En el *Shiva Sūtra*, una escritura del shivaísmo, esta conciencia interior pura se llama el secreto del mantra.¹

Mientras recitas los mantras, puedes mantener la conciencia de que los mantras son el Ser en forma de sonido. Esta es una poderosa forma de enfoque mental que puedes practicar mientras recitas la *Shrī Guru Gītā*.

Esto nos lleva al siguiente tema: la importancia de una disciplina diaria en *svādhyāya*.

Como mencioné en la exposición sobre *svādhyāya* disponible en el sitio web del sendero de Siddha Yoga, se requiere la práctica diaria para dominar cualquier profesión o vocación. Especialmente en la *sādhana*, es mediante el esfuerzo repetido a diario que acumulas la fuerza y la concentración necesarias para progresar en el camino espiritual. Se requiere de la práctica diaria para que la mente se aquiete, se concentre en un solo punto y sea capaz de enfocarse y absorberse en el Ser.

Examinemos más a fondo por qué los sabios y las escrituras consideran esencial una práctica constante de *svādhyāya* (el estudio del Ser).

En la *Shri Bhagavad Gītā*, el estudiante Arjuna se queja con su Guru, Krishna:

La mente, en verdad, es inestable, Krishna, turbulenta, poderosa y obstinada; creo que es tan difícil de controlar como el viento.

El Señor Krishna responde compasivamente:

Sin duda, oh, Arjuna, la mente es inestable y difícil de controlar, pero con la práctica, Arjuna, y mediante el desapego, se domina.²

Aquí, el Señor Krishna está enseñando sobre *abhyasa*, que puede traducirse como “práctica”, es decir, el esfuerzo constante para calmar y enfocar la mente durante un período prolongado. Esta instrucción es pertinente para la recitación de la *Shrī Guru Gītā*. A medida que la mente aprende a mantenerse concentrada en la recitación, comienza a experimentar la alegría que contienen los mantras. Entonces, la mente empieza a saborear el estado de enfoque en un solo punto, que da lugar a la serenidad interna y el contentamiento.

Una vez que la mente reconoce estos beneficios, se da cuenta de que esto es lo que realmente desea. Aunque la mente es propensa a la actividad, en última instancia, quiere volver a fundirse en su fuente: el Ser.

Es mediante la práctica diaria que la mente puede tocar y anclarse en la conciencia del Ser.

Entonces, ¿cómo es una disciplina diaria? Aparte de ser algo que haces todos los días, una práctica diaria es diferente para cada persona, según su horario y las responsabilidades que tenga. Te sugiero que revises tu horario y veas cómo puedes reservar una hora más o menos cada día para recitar la *Shrī Guru Gītā* con la grabación del sitio web del sendero Siddha Yoga. Si encuentras que tu horario no lo permite, recita tantos versos como puedas cada día, siguiendo la secuencia del texto.

O puedes programar un tiempo para recitar la *Shrī Guru Gītā* varias veces durante la semana. Y los días en los que no puedes apartar el tiempo, puedes dedicar unos minutos a estudiar la traducción y reflexionar sobre el significado de las estrofas.

A lo largo de estas sesiones de estudio, has estado aprendiendo y estudiando cómo *svādhyāya* purifica y expande las energías contenidas en los chakras, los centros de energía sutil dentro de ti.

Los chakras se encuentran a lo largo del canal central, el *sushumna nādī*, que va desde la base de la columna hasta la coronilla, en el cuerpo sutil. El cuerpo sutil impregna y le proporciona fuerza vital al cuerpo físico a través de una red de muchos miles de *nādīs* o conductos de energía.

Una vez que la gracia del Guru despierta la Kundalinī Shakti, esta energía divina sube gradualmente por el *sushumna nādī*; elimina las impresiones limitantes que están almacenadas en este canal central y en los chakras y, de este modo, purifica y santifica nuestra percepción de nosotros mismos y del mundo. *Svādhyāya* nutre este proceso de purificación sutil y nos ayuda a llevarnos a la experiencia de unidad con el Ser.

Como has aprendido, cada chakra aloja uno de los cinco elementos.

1. El chakra *mūlādhāra*, en la base de la columna vertebral, es el asiento del elemento tierra.
2. En el chakra *svādhishthāna*, al nivel del sacro, reside el elemento agua.
3. El chakra *manipūra*, al nivel del ombligo, aloja al elemento fuego.
4. El chakra *anāhata*, al nivel del corazón, es el asiento del elemento aire.
5. Y en el chakra *vishuddha*, en la región de la garganta, reside el elemento éter o espacio.

Hoy examinaremos las características del sexto chakra, el chakra *ājñā*, que se encuentra en el espacio entre las cejas.

La palabra sánscrita *ājñā* significa “mandato”, “orden” o “permiso”. Según algunos comentarios sánscritos, este chakra se llama así porque la única forma en que la *sādhāna* del yogui pueda avanzar más allá de este punto es mediante el mandato de su Guru o deidad.

Según el *Shiva Samhita*³ y el *Shat Chakra Nirūpana*⁴, el chakra *ājñā* tiene un brillo blanco como el de la luna. El blanco es un color asociado con la frialdad y la frialdad está asociada con el estado de meditación profunda.

Los dos pétalos del chakra *ājñā* también son de color blanco. En un pétalo está la sílaba *ha*, y en el otro, la sílaba *ksha*. El *bīja* o mantra semilla para este chakra es *AUM*, que también se dice que es el mantra semilla de los cuatro Vedas. En los cinco chakras anteriores, es posible que recuerdes la ilustración de un vehículo para el *bīja* mantra; el chakra *ājñā* no tiene tal vehículo.

Mencioné anteriormente los cinco elementos relacionados con cada uno de los cinco chakras anteriores. El chakra *ājñā* es más sutil y, por lo tanto, está más allá de los cinco elementos. En cambio, los principios que corresponden a este chakra son *prakriti*, o naturaleza primordial, y la mente.

El *Shat Chakra Nirūpana* también establece que la mente en su aspecto sutil reside dentro de este loto. Su asociación con la mente sutil indica que este centro gobierna la inteligencia y la intuición. A medida que Kundalini Shakti atraviesa este centro, la mente se aquieta, se vuelve serena y pura. Este texto también afirma que este chakra “brilla con la gloria de la meditación”.

En el pericarpio de este chakra, dentro de un triángulo que apunta hacia abajo, hay un *shiva-lingam* luminoso, una forma del Señor Shiva que se dice que es “radiante como una guirnalda de relámpagos” ⁵. Esta es la ubicación del nudo sutil llamado *rudra granthi*, que debe abrirse para que un buscador entre en los reinos superiores de conciencia.

El chakra *ājñā* también se describe como *mukta-trivena* o “la confluencia de la libertad” porque es aquí, en este chakra, donde los tres canales sutiles *idā*, *pingalā* y *sushumna* convergen y desde aquí continúan unidos hasta la coronilla.

El *Shat Chakra Nirūpana* ensalza la grandeza del chakra *ājñā*, diciendo:

El *sādhaka* avanzado que se absorbe en la meditación de este loto...
comprende el verdadero significado de todas las escrituras; sus palabras
están imbuidas de la visión de la no dualidad ... ⁶

También es aquí, en el chakra *ājñā*, donde un yogui realizado coloca su *prāna* en el momento de la muerte y entra en el Absoluto, la Conciencia suprema.

Como escuchaste anteriormente, cuando la mente se concentra en los sonidos de los mantras, se te revela el conocimiento contenido en la resonancia misma de los mantras.

Los cinco aspectos de *svādhyāya* que has aprendido hasta ahora (postura, pronunciación, mirada, respiración y escucha) te ayudan a mantener la mente enfocada durante la recitación.

Una parte importante de cultivar el enfoque mental es la gentileza. Permíteme explicar lo que quiero decir con esto. Primero, es importante darse cuenta de que la naturaleza de la mente es alcanzar, por medio de los sentidos, la información que recibes sobre el mundo que te rodea. Entonces, cuando le pides a la mente que permanezca en un lugar y se concentre en tu interior, es muy natural que al principio continúe vagando hacia afuera. Cada vez que te des cuenta de que tu mente está divagando y deseas recuperarla, lo más eficaz es hacerlo con suavidad. La mente responde mejor cuando ejercitas la paciencia, la comprensión y una actitud amorosa.

También es vital perseverar. Hacer que la mente vuelva a centrarse en el texto es una parte intrínseca de *svādhyāya*, por lo que es algo que debes hacer una y otra vez, con tanta frecuencia como sea necesario, a lo largo de la recitación.

Ahora, te guiaré en un enfoque específico para centrar la mente mientras recitas. Puedes animar a tu mente a que se concentre en la recitación manteniendo, en tu conciencia, la noción de que las sílabas del texto son manifestaciones del Ser en forma de sonido. Mantén esta conciencia mientras pronuncias cada sílaba. Mantén esta conciencia mientras escuchas la otra mitad del verso. Siempre que notes que tu mente comienza a divagar, vuelve a conducirla suavemente a la conciencia de que las sílabas que estás recitando y escuchando son formas sonoras del Ser.

Renueva tu postura.

Abre tu libro de canto en la estrofa 174.

Recitarás las estrofas 174 a 179.

Puedes optar por recitar la primera o la segunda mitad de cada verso.

Escucharás el armonio tocar las notas que marcan el inicio de la recitación.

Una vez más, mientras recitas, mantén la conciencia de que las sílabas del texto que estás recitando y escuchando son el Ser en forma de sonido.

Vamos a empezar.

(Para recitar las estrofas 174 a 179 de la Shrī Guru Gītā, haz clic en el reproductor de audio en el texto en inglés).

¿Cómo te fue? ¿Qué notaste acerca de concentrarte en las sílabas como formas sonoras del Ser?

La mente se siente naturalmente atraída por la experiencia del Ser. Y también, naturalmente, vuelve a los lugares y pensamientos que le son familiares. Entonces, a medida que continúes practicando con regularidad, encontrarás que

la mente te apoya cada vez más para mantener el enfoque en los mantras que estés recitando. Más adelante en esta sesión de estudio, aplicarás lo que acabas de aprender al recitar más estrofas seleccionadas del texto de la *Shrī Guru Gītā*.

Los participantes recitaron las estrofas 154 a 182 de la Shrī Guru Gītā manteniendo la conciencia de que los mantras son formas sonoras del Ser.

Nos estamos acercando a la culminación de esta séptima Sesión de Estudio de *Svādhyāya*.

Antes de que concluya la sesión, deseo aprovechar este momento para expresar mi más sincero agradecimiento a todos ustedes que han participado en estas sesiones de estudio. Ustedes han hecho de este estudio y aprendizaje una prioridad en sus vidas, al reservar tiempo para asistir a estas sesiones.

Quiero reconocer tu compromiso, firmeza y gran interés en aprender sobre *svādhyāya*, que es una práctica fundamental para la *sādhana* de Siddha Yoga. Al absorber y encarnar lo que has aprendido sobre *svādhyāya*, no solo beneficias tu propio viaje espiritual, sino que también sirves como ejemplo para los demás, de lo que significa ser estudiante. Así que, gracias por el esfuerzo sostenido y sincero que has realizado en estas sesiones de estudio.

Ahora, permíteme recapitular los temas que has aprendido y practicado hoy.

- Aprendiste mediante las enseñanzas filosóficas y de las escrituras sobre el papel esencial de la mente en el *svādhyāya*, y cómo desarrollar y mantener la capacidad de la mente para concentrarse en los mantras.
- Aprendiste las características y el significado del chakra *ājñā*, y cómo *svādhyāya* genera una mayor conciencia de este centro espiritual.
- Practicaste movimientos físicos para centrar e integrar el cuerpo, la respiración y la mente en preparación para *svādhyāya*.
- Practicaste métodos para enfocar la mente mientras recitabas la *Shrī Guru Gītā*.

Tu aprendizaje durante estas últimas siete sesiones de estudio relacionadas con *svādhyāya* han abarcado el conocimiento sobre el estudio del Ser, así como muchas habilidades prácticas que puedes seguir aplicando en tu recitación de la *Shrī Guru Gītā*. En estas sesiones de estudio, has aprendido y puesto en práctica seis disciplinas o aspectos de *svādhyāya*. Estos son:

- **Postura** sentada, estable, alineada y tranquila
- **Pronunciación** precisa de las sílabas sánscritas de la *Shrī Guru Gītā*
- **Enfocar tu mirada** en los mantras que estás recitando
- Controlar y apoyar tu **respiración** mientras recitas cada estrofa
- **Escuchar** las voces que recitan los mantras y mezclar tu voz con ellas; y
- **Enfocar la mente** en los mantras de la *Shrī Guru Gītā*.

Svādhyāya, el estudio del Ser, está en el corazón de la *sādhana* de Siddha Yoga. Cuando recitas un texto sagrado, aprovechas todos los aspectos de tu ser y los utilizas con el propósito de crecer espiritualmente, reconocer a tu propio Ser y contribuir de la mejor manera posible al mundo en el que vives.

Los frutos de *svādhyāya* son realmente abundantes y magníficos. Muchas escrituras y textos sagrados de la India ensalzan los beneficios y logros que se obtienen de esta práctica. Para honrar la culminación de las sesiones de estudio de *Svādhyāya*, lee esta estrofa del *Vishnu-Purāna* que ensalza los frutos divinos de *svādhyāya*, el estudio del Ser.

स्वाध्यायाद्योगमासीत योगात् स्वाध्यायमासते ।
स्वाध्याययोगसंपत्त्या परमात्मा प्रकाशते ॥३॥

svādhyāyādyogamāsīta yogāt svādhyāyamāsate ।
svādhyāyayogasampattyā paramātmā prakāśate ॥

Por medio de *svādhyāya*, uno se establece en el yoga,
y por medio del yoga uno se establece en *svādhyāya*.
De hecho, cuando uno busca la excelencia en *svādhyāya* y yoga,
el Ser supremo resplandece.⁷



¹ *Shivasutra* 2.3; Jaidev Singh traducc., *Siva Sutras: The Yoga of Supreme Identity* (Delhi: Molitilal Banarsidass, 1979), p. 88.

² *Shri Bhagavad Gita*, 6.34-35; Winthrop Sargeant traducc., *The Bhagavad Gita* (Albany, NY: SUNY, 1993).

³ *Shat Cakra Nirūpana* (ed. por A. Avalon, London, Luzac & Co., 1919).

⁴ *Shat Cakra Nirūpana* (ed. por A. Avalon, London, Luzac & Co., 1919).

⁵ *Shat Cakra Nirūpana* (ed. por A. Avalon, London, Luzac & Co., 1919).

⁶ *Shat Cakra Nirūpana* (ed. por A. Avalon, London, Luzac & Co., 1919).

⁷ *Vishnu-Purāna*, 6.6.2;. traducción © SYDA Foundation 2020. Derechos reservados.
Pintura del *ājñā* chakra, de Angela Trinca, como está impresa en *El poder sagrado: Una guía sobre Kundalini para los buscadores*, Swami Kripananda (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1995).