

# ¿Qué es Svādhyāya?

## por Swami Akhandananda

*A principios de esta semana, el lunes 7 de septiembre, escribí una carta para todos ustedes, los siddha yoguis y nuevos buscadores que visitan el sitio web del sendero de Siddha Yoga. Compartí en esa carta que SYDA Foundation va a apoyar las nuevas sesiones de estudio en el sitio web del sendero de Siddha Yoga, y que tengo el gran honor servir como Director Ejecutivo para estas sesiones de estudio.*

En la primera sesión de estudio, que se transmitirá en vivo por video el sábado 12 de septiembre, aprenderás y estudiarás cómo navegar eficiente y efectivamente en el sitio web del sendero de Siddha Yoga. Este tutorial te mostrará cómo encontrar la enseñanza de Siddha Yoga específica que buscas, esa que deseas cultivar, entender e implementar en tu *sādhana*. Aprenderás cómo acceder al enorme tesoro de conocimiento disponible en el sitio web para que hagas refinamientos y mejoras en la forma en cómo te conduces y, a partir de ahí, hagas mayores progresos tanto en tu vida mundana como en la espiritual.

En mi carta, te informé que Gurumayi Chidvilasananda ha proporcionado un título a las nuevas sesiones de estudio, y ese título es: *Svādhyāya*.

Tal vez te preguntes: ¿Qué relación tiene *svādhyāya* con navegar en el sitio web del sendero de Siddha Yoga? ¿Cómo se relacionan entre sí? ¿Por qué hablo de ambas cosas simultáneamente?

Si te haces estas preguntas, permíteme decirte que: ¡tú aprendizaje y estudio han empezado! ¡Ya iniciaste por adelantado la sesión de estudio del sábado! Como profesor, ya puedo notar tu entusiasmo por el tema: *svādhyāya*.

Quiero preguntarte lo siguiente: a partir de que recibiste mi comunicado anunciando el título de estas sesiones de estudio, ¿has dicho esta palabra en voz alta? ¿Has pronunciado estas sílabas en el idioma sánscrito? *Svādhyāya*.

Estoy seguro de que esta espléndida palabra *svādhyāya* no es nueva para muchos de ustedes. Aun así, quisiera recordarles la importancia de recibir del Guru esta palabra. Cuando el Guru pronuncia una palabra, se cataliza la potencia de esa palabra, el poder inherente a su significado. Entonces, esa palabra impulsará la *sādhana* de quien absorba su *shakti*. Las escrituras de la India dicen que incluso *sus* palabras, las palabras de las escrituras, sólo toman vida cuando el Guru las imparte a un discípulo. Es ahí cuando las palabras se convierten en *chaitanya*, cuando pulsán con la *shakti* del Guru.

Esta es la razón por la que pregunto: “¿Has pronunciado esta palabra en voz alta?”.

*Svādhyāya*. ¿Has permitido que esta exquisita palabra resuene dentro de tu boca, y por todo tu ser?

*Svādhyāya*, esta palabra es una verdadera gema. Con esto quiero decir que es multifacética; es muy rica, contiene diversas y profundas definiciones, connotaciones y usos. *Svādhyāya* es una escalera para alcanzar las metas espirituales.

\*\*\*

Es útil considerar esta imagen de la escalera para aprender acerca de *svādhyāya*. Uno sube una escalera escalón por escalón, y esto es precisamente de lo que se trata *svādhyāya*. Para mí, lo primero que *svādhyāya* trae a mi mente es disciplina.

En todas las culturas y tradiciones, apegarse a una disciplina diaria es lo que apoya a las personas para adquirir el conocimiento, costumbres y rituales de esas culturas. Por ejemplo, hoy en día en la India, los hijos de los sacerdotes brahmines son instruidos en cómo recitar el alfabeto sánscrito a la edad de dos

años (¡incluso antes!), y empiezan con lecciones diarias de los Vedas entre los cinco y siete años.

En la cultura japonesa, a los niños pequeños se les enseña la disciplina de hacer siempre su mejor esfuerzo y continuar tratando de aprender una nueva habilidad, incluso si ello requiere varios intentos. En lugar de desear a los niños “buena suerte”, sus padres y parientes ancianos les dicen “*Ganbatte*”, que tiene significados tales como “da lo mejor de ti”, “continúa intentando” y “no te rindas”.

La disciplina diaria es necesaria para el dominio de toda profesión, vocación o arte. Considera a un músico, alguien que toca magistralmente un instrumento dado. Piensa en una bailarina de ballet, en un pintor, un escritor, un científico, o en un cirujano. ¿Cómo logran el nivel de habilidad y conocimiento que tienen de su oficio? ¿Cómo han destacado y tenido éxito en sus respectivos campos?

A través de la práctica regular. A través de aplicarse con firmeza, día tras día.

Piensa en esto. Cuando preguntas a alguien que “la haya hecho”, a cualquiera que haya llegado a la cima de su campo, ¿cómo llegaron al lugar en dónde están? ¿Qué es lo que responden? “Trabajo duro”. En hindi: *karī mehnat*.

Muchos grandes líderes han hablado acerca de la necesidad y de los méritos del trabajo duro. Por ejemplo, han dicho:

*El éxito es el resultado del trabajo duro.*

*Los ganadores se abrazan al trabajo duro.*

*Algo que es esencial para cualquier logro que valga la pena es el trabajo duro.*

*He aprendido el valor del trabajo duro.*

*No hay sustituto para el trabajo duro.*

*El poder significa trabajo duro.*

Ahora que ya establecimos que *svādhyāya* requiere esfuerzo, disciplina regular, trabajo duro, exploremos cuál es la naturaleza de ese trabajo.

En India, *svādhyāya* se trata del estudio de uno mismo y del estudio del Ser.

Voy a explicar lo que quiero decir con eso. En el idioma sánscrito, *svādhyāya* consta de dos partes, *sva* y *adhyāya*. El prefijo *sva* significa “ser”, y puede referirse tanto al ser individual como al Ser supremo.

El término *ser individual*, que se escribe con *s* minúscula, se refiere a todo lo que hace única a una persona. Tus características como individuo, tales como tu cuerpo, tu mente, tus emociones y tu intelecto. También tu identificación con una familia, cultura, nacionalidad o idioma en específico.

Cuando *sva* se traduce como “el Ser supremo” y se escribe con *S* mayúscula, se refiere a tu naturaleza eterna, que es la fuerza de vida todo penetrante en todos los seres de toda la creación.

*Sva* también significa “aquello que es propio.”

Existen muchas palabras hermosas en el idioma sánscrito que incluyen el prefijo *sva*. Palabras tales como:

- *Svabhāva* —la naturaleza propia de uno, el estado propio del ser interior.
- *Svadharmā* —el dharma propio; el deber específico de uno en la vida y que está alineado con las leyes del universo, que es para el bien de todos.
- *Svābhimāna* —respeto por uno mismo.
- *Svāgatam* —esta palabra significa literalmente “la llegada del ser propio”, y también se utiliza como saludo en la India. Cuando dices *svāgatam*, estás dando la bienvenida a otro como lo harías con tu propio Ser.
- *Svādhīna* —depender del ser propio. *Svādhīna* es confianza en uno mismo, tanto en un nivel mundano (en términos de independencia física,

emocional y financiera) como a nivel espiritual, como cuando comprendes que el Ser es tu verdadero soporte.

- *Svadhā* —el poder distintivo de uno, la energía única y la forma de ser de uno.
- *Svarūpa* —la verdadera forma de uno, la verdadera forma de alguien o de algo.
- *Svajana* —tu propia gente o persona. *Svajana* se refiere a aquellos que te son queridos, quienes te comprenden, que te protegen y te aman.
- *Svānanda* — tu propia alegría y dicha interna.

*Sva.* El ser. Aquello que es propio. El Ser. ¿No estás empezando a sentir mayor aprecio por esta palabra? *Sva. Svādhyāya.*

Tener un significado increíblemente profundo y amplio es característico de las palabras del idioma sánscrito. Cada palabra en sánscrito está asociada a un abanico de definiciones, sutilezas y *rasas*. Incluso, traducir de forma precisa y comprensible una de estas palabras a lenguas modernas, a menudo requiere el uso de *múltiples* palabras y frases, así como de explicaciones completas en el idioma al que se traduce.

Y así es con *sva*. Como puedes ver, este solo prefijo se refiere a nosotros, seres humanos, de una manera holística: como un ser único, individual y limitado, así como el Ser supremo, eterno y universal.

Una de las enseñanzas fundamentales de Baba Muktananda es “Dios vive en ti como tú”. Al haber aprendido más acerca del prefijo *sva*, puedes tener un mayor entendimiento de esta profunda enseñanza de Baba.

\*\*\*

Enfoquemos nuestra atención en la segunda parte de la palabra *svādhyāya*. Es la palabra *adhyāya*.

*Adhyāya* significa “estudio”. Se refiere al uso de las facultades cognitivas de la mente y del intelecto, tales como pensar, analizar, discernir, enfocar, memorizar e imaginar. A través de *adhyāya*, accedemos a nuestro propio conocimiento al estudiar las enseñanzas del Guru o las escrituras. Este es el conocimiento que surge espontáneamente del interior, el conocimiento que está más allá de la educación formal o de algún aprendizaje adquirido externamente. Alcanzamos nuestra sabiduría innata, que a menudo la entendemos como instinto, intuición, voz interior, como algo que simplemente sabemos, una “corazonada”, o algo que sentimos desde adentro.

Cuando nos comprometemos con el estudio de *adhyāya*, también empleamos nuestra habilidad de mantener algo en nuestra conciencia. Te preguntarás: ¿qué debemos mantener en nuestra conciencia? En la *sādhana*, por ejemplo, mantenemos el mantra en nuestra conciencia. Mantenemos nuestra conciencia en el conocimiento de que “Yo soy el Ser”. Mantenemos el recuerdo primordial de dónde venimos y nuestra necesidad de regresar a esa luz.

Entonces, podemos decir que *adhyāya* es el acto de regresar nuestra atención o enfocarnos en algo, con el propósito de estudiar, aprender, investigar, examinar, contemplar, deliberar, explorar e indagar. Cuando *sva* se combina con *adhyāya*, forman el término *svādhyāya*, que significa el acto de regresar nuestra total atención, o enfocar nuestra mente e intelecto hacia el Ser, con el propósito de estudiar, investigar, examinar e indagar en nuestro propio Ser.

\*\*\*

*Svādhyāya* significa el esfuerzo que un estudiante hace, como discípulo, para volverse hacia dentro y explorar su mundo interior. Es como sostener un espejo frente a ti voluntaria y valerosamente.

En el camino espiritual, *svādhyāya* es la práctica de estudiar las escrituras y enseñanzas de Shri Guru, así como comprender la naturaleza de la mente, del cuerpo, los sentidos y del alma para establecerse en el conocimiento de que el ser individual y el Ser supremo son uno y lo mismo.

Habiendo escuchado estas definiciones de la palabra *svādhyāya*, estoy seguro de que has comenzado a deducir la importancia de esta práctica. Verdaderamente, durante miles de años, *svādhyāya* ha sido una práctica vital y relevante para la humanidad. Ha sido un ancla al planeta para la gente, y lo seguirá siendo, tanto para aquellos que siguen un camino espiritual como para quienes se enfocan en destacar en el campo que elijan.

Rohini Menon, Directora Ejecutiva de los *sātsangs* “Permanece en el Templo” transmitidos en vivo por video en la Sala Universal de Siddha Yoga, te informó que la intención de Gurumayi para estos *sātsangs* era brindar apoyo a los siddha yoguis y nuevos buscadores en un tiempo en que el mundo estaba muy alterado por el brote de la pandemia global. ¡Qué regalo de Gurumayi, qué *prasad* fueron esos *sātsangs*! Al participar en estos *sātsangs*, y reflexionar en lo que hemos aprendido de ellos, hemos hecho un gran esfuerzo para profundizar en nuestra *sādhana* y fortalecer nuestro entendimiento para navegar en las nuevas circunstancias en las que nos encontramos. Debemos continuar siendo fuertes para afrontar lo desconocido e impredecible, y para lo cual no hay un final claro.

¿Qué *está* sucediendo ahora en este mundo? Parece que hay un reto tras otro, afectándonos a todos en todo el planeta. Algunos de esos son desastres naturales o biológicos, la pandemia global, incendios arrasadores, terremotos, tormentas en diferentes partes del mundo; y todas las atrocidades cometidas por los seres humanos. Aun a pesar de lo que está ocurriendo, más bien justo *por* eso, no debemos perder nuestro espíritu. Debemos permanecer fieles a la intención de Gurumayi para nosotros y mantener nuestro espíritu en lo alto, debemos ser firmes en nuestro compromiso de conocer nuestro propio Ser. En este tiempo, no hay nada más importante que arraigarnos al conocimiento del Ser. Es cuando debemos ser fuertes y valientes en nuestro interior para ser capaces de brindar ayuda. Entonces, los demás tendrán la fe y la certeza de que los *ayudaremos*, de que pueden encontrar con nosotros.

En el sendero de Siddha Yoga, a menudo utilizamos la palabra *svādhyāya* para referirnos a la recitación de textos escriturales como la *Shri Guru Gita*, el *Shri*

*Rudram*, el *Shri Vishnu Sahasranama*, y la *Shri Bhagavad Gita*, entre muchos otros textos e himnos que tenemos como parte de nuestra *sādhana* de Siddha Yoga, y por lo cual somos muy afortunados. ¡Me encanta recitar estos textos sagrados! Como algunos de ustedes saben, cuando recitas un texto sagrado en voz alta, envuelves tu ser interior y el mundo a tu alrededor con el poder benevolente de sus mantras. Lo que más disfruto de esta manera de practicar *svādhyāya* es que podemos utilizar nuestra recitación personal para brindar un efecto positivo y benéfico al mundo. Creamos una intención, ofrecemos plegarias y enviamos bendiciones para el bienestar y protección de todos.

Anteriormente, describí cómo la disciplina diaria es un aspecto universal para aprender cualquier valor, y cómo dicho aprendizaje con frecuencia empieza a temprana edad. Por ejemplo, los niños aprenden su lengua materna en casa, posteriormente estudian esa lengua en la escuela y refinan su conocimiento de ella. Tu compromiso con *svādhyāya* es similar. Tú ya has estado practicando *svādhyāya* de una forma u otra. Y ahora, a través de estas sesiones de estudio, te involucrarás en un proceso formal de aprendizaje y estudio que es *svādhyāya*. Ya lo había dicho, y lo diré otra vez: ¡Ya has empezado!

\*\*\*

En este momento, tal vez ya has empezado a responder la pregunta “¿Cuál es la relación de *svādhyāya* con navegar en el sitio web del sendero de Siddha Yoga?” Permíteme ahondar en esta relación.

Como ya habrás descubierto, SYDA Foundation ha establecido el sitio web del sendero de Siddha Yoga como uno de los recursos primarios en este día y época para el estudio de las enseñanzas y las prácticas de Siddha Yoga.

Déjame darte información de cómo sucedió esto. En 2004 y 2005, SYDA Foundation inició un proyecto mayúsculo; reestructuró y estableció el proceso de solicitud para ofrecer *seva*. Ello significó que las visitas de siddha yoguis y nuevos buscadores a Shree Muktananda Ashram serían específicamente para

ofrecer *seva*, y que los retiros de Siddha Yoga se llevarían a cabo en áshrams y centros de meditación de Siddha Yoga alrededor del mundo.

En tanto SYDA Foundation finalizó su reestructura en 2009, Gurumayi solicitó que la Fundación se enfocara una vez más en facilitar la diseminación de las enseñanzas de Siddha Yoga en todo el mundo.

Para ese momento, la tecnología digital y el internet se habían expandido y sofisticado, y Gurumayi sabía que dicha tecnología podría proporcionar medios más efectivos e inmediatos para impartir sus enseñanzas a los buscadores de todo el mundo. Por esta razón, Gurumayi solicitó al Consejo administrativo de SYDA Foundation relanzar el sitio web del sendero de Siddha Yoga.

Gurumayi trazó direcciones muy claras para el sitio web del sendero de Siddha Yoga, y no sería exagerado decir que Ella ha participado de propia mano en el sitio web durante los diez años o más transcurridos desde entonces. Durante años, en sus Visitas de Enseñanzas, Gurumayi viajó por todo el mundo para impartir sus enseñanzas a personas de todas condiciones. Con el relanzamiento del sitio web del sendero de Siddha Yoga, siento que Gurumayi viaja *diariamente* por el mundo en Visitas de Enseñanzas. Aún más personas pueden recibir la invaluable sabiduría de Gurumayi; aún más personas están recibiendo su guía para su *sádhana*.

Gurumayi instruyó a los directivos de SYDA Foundation para que el sitio web se convirtiera en un estanque de conocimiento para los estudiantes y nuevos buscadores de Siddha Yoga; para que fuera un santuario, y una fuente de aprendizaje e inspiración para poder apoyarlos en el fortalecimiento de su *sádhana* de Siddha Yoga. El sitio web del sendero de Siddha Yoga sería una biblioteca universal, el alojamiento de las enseñanzas de Siddha Yoga y de las experiencias de los siddha yoguis resultantes de implementar las enseñanzas y prácticas en su vida cotidiana. Gracias a la visión de Gurumayi para el sitio web del sendero de Siddha Yoga y a su constante involucramiento en su desarrollo, el sitio web se ha enriquecido más y más con las enseñanzas de Siddha Yoga.

Lo que quiero compartir aquí es que, aun cuando la tecnología de la era digital florecía, no todos en el mundo han recibido una instrucción adecuada de cómo utilizar sus diferentes dispositivos o de cómo navegar a través de internet. En cuanto al sitio web del sendero de Siddha Yoga, el Departamento del Sitio Web de SYDA Foundation ha proporcionado algunos tutoriales aquí y allá, y por iniciativa propia los siddha yoguis han compartido unos con otros cómo navegar en el sitio web. Sin embargo, no ha habido un acercamiento completamente metodológico para compartir esta información, hasta ahora.

En mi carta que anuncia la primera sesión de estudio, hablé acerca de cómo, al final de un *sátsang*, usualmente dependes de tu memoria para recordar la sabiduría que escuchaste; ahora, gracias al sitio web, este conocimiento permanece disponible para que lo estudiemos en cualquier momento. También mencioné que, para estudiar estas enseñanzas, necesitas saber cómo y dónde localizarlas.

Por lo tanto, la primera sesión de estudio *Svādhyāya* se enfocará en cómo navegar por el sitio web del sendero de Siddha Yoga. Los animo a todos a participar, incluso a quienes sienten que ya saben manejar bien y cómo moverse en el sitio web para encontrar las enseñanzas. Tal vez descubras que aún hay *más* por aprender del sitio web, que aún hay *más* enseñanzas disponibles para tu estudio, que aún hay *más* maneras de las que conocías o habías imaginado para practicar *svādhyāya*. Quizá puedas recibir algunos consejos de cómo ayudar a otros a maximizar su habilidad para navegar en el sitio web del sendero de Siddha Yoga. Así ellos, también, tal vez puedan tener una experiencia óptima de su incursión al sitio web.

Espero estar con todos ustedes en la Sala Universal de Siddha Yoga mañana, sábado 12 de septiembre.

