



Pétalos de Rosa

Extractos de los Satsangs de Sri Babuji

El Esfuerzo desde el Corazón

GURUJI: En muchas filosofías religiosas existe una confusión con respecto a si el estado de nirvana es gradual o instantáneo. Algunos dicen que es instantáneo, como el satori, mientras otros dicen que no, que no ocurre así, que ocurre gradualmente, por etapas, y que incluso Buda lo obtuvo por etapas. Otros todavía niegan esto, diciendo que Buda alcanzó el nirvana instantáneamente; fue una realización inmediata, sin esfuerzo. ¿Cuál es la verdad? La verdad está en algún lugar entre los dos.

Te pondré un ejemplo: Vas a un huerto de mangos y ves un mango maduro precioso creciendo en un árbol. Coges una piedra y tratas de echarlo abajo. Le apuntas con una piedra y fallas el tiro. Tiras otra piedra y fallas. Siete, ocho, nueve piedras fallidas. La décima piedra da en el blanco y cae. Dime: ¿El mango ha caído con las diez piedras o con una? ¿Eh? ¡Dime! Si fuera con una, lo habrías conseguido con la primera. Y si dices que con las diez: ¿es que las diez han dado en el blanco? No, ha caído con una sola piedra. Pero la cuestión es que la que le ha dado al mango ha sido la décima. Las nueve piedras anteriores te han proporcionado el arte de tirar con precisión, de modo que la décima diera en el blanco. Cuando una piedra da en el blanco, se ha terminado, pero todo el proceso consiste en aprender el arte de acertarle. Algunos pueden que necesiten diez, otros tres, otros cien o incluso mil –o solo una. Si de verdad quieres el mango, seguirás tirando hasta que aprendas el arte y le des. Digo “arte”, fijaos bien, no “eficacia”.



Shirdi, 2008

DEVOTO: ¿Qué quieres decir con “arte”?

GURUJI: ¿Juegas al bádminton? Cuando la pluma venga, ¿acaso vas a calcular su fuerza y ángulo? ¿Vas a calcular su masa, la velocidad del viento en contra y la superficie de tu raqueta? Y luego, después de calcular todo esto –¿le das? ¿Es que hay alguien que haga eso? [Risas].

Al principio, cuando llega la pluma, un principiante falla. Pero con la práctica aprendes el arte de devolverla. Sencillamente llegas a saberlo. Espontáneamente y sin esfuerzo le das a la pluma de modo que cruce la red. Un buen atleta es un artista porque no hace cálculos.



DEVOTO: Para esforzarnos, ¿es necesario que tengamos una experiencia o un atisbo de lo que buscamos?

GURUJI: No es necesario. Si de verdad te sientes atormentado por tu condición actual, eso es suficiente. Tienes que sentir la necesidad de conseguir algo o de deshacerte de algo. A menudo no está presente ninguna de las dos; no estamos tan ansiosos de deshacernos de nada, y no estamos anhelando conseguir algo. Nuestro supuesto *sadhana* se convierte casi en rutinario, algo artificial que no nos llega al corazón. Cuando digo que el esfuerzo no es necesario, me refiero a ese tipo de esfuerzo rutinario. Pero cuando se te activa el amor por algo, o te has sentido tan molesto por tu condición actual que quieres deshacerte de ella, esa es la base del esfuerzo correcto.

Si estás a punto de hundirte, intentas agarrarte incluso a una brizna de hierba con la esperanza de que te puede salvar –no tienes elección. No piensas: “¿es que esta brizna de hierba va a salvarme realmente, teniendo en cuenta mi peso y la velocidad de la corriente?” No piensas en todas esas cosas, simplemente intentas agarrarte a cualquier cosa que te llegue. Eso es esfuerzo espontáneo, surgido de una gran necesidad.

Cuando el amor se activa quieres experimentarlo más y expresarlo. Y, desde el exterior, ese proceso puede parecer un esfuerzo, pero no es realmente un esfuerzo. Yo lo llamo expresión, porque esfuerzo es un término muy engañoso, que implica un objetivo, una práctica, un camino, y cosas sí. No os estoy pidiendo que sigáis un camino. No he planteado ningún camino ni prometido destino alguno. Estas expresiones de amor son expresiones espontáneas, inevitables. Les puedes llamar esfuerzo. Me da igual. Son necesarias, no para conseguir algo, sino para experimentar algo. No son un medio para conseguir algo; los medios en sí son gratificantes. Pero para aquellos en los que este amor no se activa, aunque yo me siento aquí y les hable durante mil años, no pueden entenderlo. Puede que pregunten: “¿Cuál es la diferencia entre este esfuerzo y ese esfuerzo?” Esa diferencia es tan sutil y tan subjetiva que ni se puede definir y diferenciar. O sea que si me preguntáis si el esfuerzo es necesario o no, ¿qué os puedo decir? En cierto sentido, sí; en otro sentido, no. Así que es inútil entrar en discusiones, o hacer un dogma o una doctrina afirmando que el esfuerzo es necesario o que no es necesario; o decir: “Todo sucede por la gracia”. No significa nada. Primero tenemos que comprender lo que es el esfuerzo, por qué se esfuerza la gente, cuál es su actitud hacia el esfuerzo –todos los matices de significado y las connotaciones que el esfuerzo tiene para personas diferentes.



GURUJI: De modo que el esfuerzo debe venir del corazón, no de la determinación ni de algún tipo de disciplina. Debe estar mezclado y unido con tu emoción. Una vez que el esfuerzo se fusiona con tu emoción, todo lo que haces se vuelve parte de ella, y esa emoción permite que te centres de manera natural en todas las cosas. El esfuerzo se transforma en una expresión de tu emoción. Por eso digo que la meditación no es un medio para alcanzar algo, sino para disfrutar de una experiencia. Esa es la auténtica meditación. Imagínate: amas a Baba, pero no has tenido la oportunidad de sentarte con él durante algún tiempo. Entonces, finalmente, estás allí sentado disfrutando de la experiencia. Disfrutando, no luchando por conseguir algo. Si de verdad amas a Baba, ¿necesitas hacer un esfuerzo para centrarte en él? Sencillamente lo vives. Por ejemplo, después de comer estás satisfecho y ya no tienes hambre, por lo que te echas una siesta, relajándote tranquilamente. Eso es meditación.

DEVOTO: ¿Cómo ocurre esto?

GURUJI: Por amor. Mientras tengas amor, sucederá de forma natural. Entonces todo se convierte en parte de ello. Todo se transforma en meditación, porque todos tus actos expresan tu vivencia. Por eso digo: “experimentar y expresar”. Ese es el camino más rápido, el camino “express” [Risas].



DEVOTO: Guruji, ¿la realización depende de nuestros esfuerzos?

GURUJI: Cómo ocurre la realización, cuándo sucede, qué esfuerzos son necesarios, si las prácticas culminan en *satori* o en *moksha* o si están completamente desconectadas de ello –todas estas cuestiones son solo otro *koan* en el terreno de la espiritualidad. Cuando Buda alcanzó el nirvana, ¿acaso sucedió porque había practicado todo tipo de meditaciones y yogas, estudiado las diversas escuelas de filosofía y practicado el ascetismo durante 6 años? Llegó a Bodhgaya y se sentó bajo un árbol de *bodhi*. Sentía que todos sus enormes esfuerzos eran vanos e inútiles. Se dijo: “Me sentaré aquí hasta que encuentre la solución a mis interrogantes y descubra la verdad”. De lo contrario no me levantaré de este asiento: ¡que me muera aquí! Se sentó, y entonces alcanzó la iluminación.

DEVOTO: ¿No es un poco como el ejemplo que pones de las piedras y el mango?

GURUJI: Por un lado sí, porque Buda se dio cuenta de la futilidad de todas esas prácticas y escuelas, y tal vez fue así como logró la determinación para sentarse de aquel modo. Pero, por otro lado, el sentarse allí y lograr lo que él logró estaba completamente desconectado de lo que había practicado. Por lo que no podemos decir que sea una culminación de la práctica, ni podemos simplemente descartar la práctica diciendo que no tiene nada que ver con ello. Tiene algo que ver con ello, pero nada que ver con ello! Ese es el misterio.

Las personas que se han realizado dicen que fue repentino, instantáneo, sin esfuerzo. “Simplemente me ocurrió”, dicen. Y eso es como la décima piedra. O sea que por un lado es gradual, por otro lado repentino.



GURUJI: Durante algún tiempo, después de encontrar a mi Maestro, yo también exploré diversas técnicas de meditación y todas esas cosas –casi toda la gama de las prácticas espirituales. Pero la plenitud que conseguí no tuvo nada que ver con todas las cosas que había hecho. Puede que todas ellas se sumaran a aquella experiencia, quizás fueran como la décima piedra en la historia del árbol de mangos. Sin embargo, cuando exploraba todas aquellas técnicas, mi necesidad era resolver un problema personal; no fue porque fueran *sadhanas* prescritas por las Escrituras, nada de eso. Para mí era un problema urgente y tenía que encontrar alguna forma de resolverlo, de un modo u otro..



GURUJI: Un budista dirá: “Tienes que ganarte tu propio nirvana. Los Budas solo te muestran el camino y tú tienes que recorrerlo”. Y en el camino de la devoción, dicen: “No puedes hacer nada, no es necesario esforzarse. Todo sucede por la gracia del Guru”. ¿Cuál es la verdad? Los dos son correctos. Y los dos están equivocados si te atienes a las posturas extremas. La verdad está en algún sitio entre las dos.



DEVOTO: Guruji, has dicho que tenemos que esforzarnos para cambiar nuestros patrones, pero también has dicho que no tenemos que hacer nada y que Baba se ocupará. Parece algo paradójico.

GURUJI: Hay dos motivos para ello. Uno es que no creéis que el Satguru lo vaya a hacer. Por eso siempre preguntáis: “¿Qué debo hacer? ¿Alguna práctica, alguna técnica de meditación, algún

sadhana?” Aún sentís la necesidad de hacer algo, de hacer algún esfuerzo. El segundo motivo es que hay que esforzarse para que las cosas no empeoren. [Risas].

Baba os ha sacado un billete. Os ha metido en el tren, en el compartimento de primera. Lo único que debéis hacer es permanecer en el tren y no bajaros en ningún sitio por el camino. Eso es todo. Pero si veis una estación bonita y pensáis: “¡Oh!, quiero bajarme aquí”, entonces, quedarse en el tren parece un gran esfuerzo. Entonces Baba tiene que daros una orden: ¡No lo hagáis! ¡Quédate en el tren, permanece en él! Parece un esfuerzo, pero en realidad no lo es.

DEVOTO: ¿Pero no es permanecer en el tren la única opción?

GURUJI: Si no hay otra opción, no hay que esforzarse, y permanecemos en él sin ningún problema. El problema es que no estamos en un estado de “no elección”. Todavía tenemos muchísimas opciones, muchísimas cosas entre las que elegir, y Baba es una entre ellas. Cuando solo hay una opción, no le llamamos elección –no hay nada que elegir.



DEVOTO: Para mí, es más útil que me digan que tengo que hacer un esfuerzo, para al final llegar a un punto en el que deje de esforzarme. Pero si alguien me dijera desde el principio: “No tienes que esforzarte”, no creo que llegase a ninguna parte.

GURUJI: No digo que el esfuerzo no sea necesario. No digo eso. Solo que conozcas las limitaciones de tu esfuerzo. Te esfuerzas porque lo necesitas y tienes que hacer lo que sea necesario. Así aprendes que todo este esfuerzo es necesario para que te des cuenta de su inutilidad, de sus limitaciones. Lo que te va a proporcionar la experiencia es la gracia, no el esfuerzo; y, cuando llega, la recibes, no la consigues. El esfuerzo solo te hace receptivo a la gracia. Si no, aunque se te dé la gracia, no eres capaz de recibirla.



DEVOTO: ¿Qué crees que quería decir Buda con “el esfuerzo correcto”?

GURUJI: Se puede entender de muchas maneras, todas las cuales apuntan a lo mismo. Primero: ¿Por qué nos esforzamos? El otro día os expliqué que todos los empeños humanos, todos nuestros esfuerzos, están dirigidos consciente o inconscientemente a concretar nuestro sentido abstracto de la plenitud. Si seguimos esforzándonos sin saber exactamente lo que queremos, nos daremos cuenta de que nuestros esfuerzos son infructuosos. O sea que a esto no se le llamaría “esfuerzo correcto”. Además, todo esfuerzo implica un sentido del logro, y el esfuerzo que se hace con un fuerte sentido del logro en la mayoría de los casos es inútil y está condenado al fracaso. O sea que tampoco es el “esfuerzo correcto” del que hablaba Buda.

Precisamente hace dos días, un chico me habló de sus problemas relativos a sus esfuerzos para tener éxito en sus exámenes. “Estoy estudiando y estudiando, preparándome para presentarme a mis exámenes, y no me acuerdo de nada”. Pero, si lo miras detenidamente, ese mismo chico que no puede acordarse de una frase que ha repetido mil veces, puede decirte inmediatamente la letra de una canción de una película que se estrenó hace diez o quince años. Te dirá inmediatamente qué película, qué director e incluso te repetirá el diálogo completo. ¿Tiene mala memoria? O, si leyó una buena novela hace quince años, todavía puede recordar todos los personajes y quién la escribió, aun cuando solo la leyó una vez y nunca intentó recordarlo. Pero cuando intenta memorizar algo de sus estudios, no consigue recordar ni un solo dato.

O sea que un esfuerzo que no se vive como esfuerzo es el “esfuerzo correcto”; es tan natural que

no parece un esfuerzo en absoluto. Cuando nos esforzamos, sentimos el impulso de hacer algo, pero al mismo tiempo nos sentimos atraídos en direcciones diferentes por otro tipo de deseos, de modo que fracasamos. Pero cuando todos nuestros impulsos, todas las emociones de nuestro corazón están verdaderamente armonizadas y en orden, entonces el “esfuerzo” que surge de esa armonía es “el esfuerzo correcto”. Por eso en sánscrito se le llama *samyagvyayama*. En realidad “esfuerzo correcto” no es una traducción exacta de lo que dijo Buda. “*Samyag*” se suele traducir como “correcto”, pero en realidad significa “lo que es *samma*”, una especie de serenidad y armonía, es decir que el esfuerzo surge de una armonía completa y perfecta del corazón. Entonces, todo lo que hacemos, todo lo que vemos, todo lo que hablamos, todo lo que pensamos expresa esa armonía. Y eso es el esfuerzo correcto, la visión correcta, el pensamiento correcto, la palabra correcta y el vivir correcto.



Voz de Guruji 

Glosario:

Bodhi Tree (árbol de *bodhi*): *Ficus religiosa*, el árbol bajo el que Buda se sentó a meditar buscando la iluminación en el siglo VI a. C.

Bodhgaya: Ciudad del norte de la India, en la provincia de Bihar, donde Buda se iluminó.

***koan*:** Una paradoja sobre la que meditar, utilizada en la tradición Zen para entrenar a los practicantes a abandonar su dependencia del raciocinio, y forzarles a conseguir una repentina iluminación intuitiva. Se utiliza asimismo para comprobar el progreso de un estudiante en la práctica del zen.

***moksha*:** Liberación definitiva de las ataduras del karma y del sufrimiento.

***sadhana*:** El empeño o trabajo espiritual.

***satori*:** Término japonés que designa la experiencia de la iluminación en el budismo zen.

