

Mensaje 513

Londres, 7 de octubre de 2025

Historias de la vida de Shibendu Baba – 1: Instrumentos para la indagación en el mundo interior

Las historias de Lahiri Mahashaya, Tinkori Baba y Satyacharan Baba han estado siendo compartidas desde hace mucho tiempo como mensajes. Este es el primero de una serie de mensajes sobre historias de la vida de mi padre, Shibendu Baba. Cada historia ha sido cariñosamente aportada por kriyabanes que nos han ofrecido destellos de sus experiencias personales y de momentos vividos en la presencia física de Baba. Estas historias no pretenden entretener, sino servir como una invitación para reflexionar profundamente y descubrir lo que pueden revelar sobre tu propia vida y tu camino espiritual.

Historia 1 - La lección de una madre respecto a la atención

Durante el retiro de Kumbh en enero de 2025, se compartió una hermosa historia que ilustra el fuego de la atención y su importancia en nuestras relaciones diarias, como reflejo del swadhyaya, la comprensión de las maneras en que se presenta el “yo”.

En su infancia, Shibendu Baba solía acompañar a su madre, Renuka Devi, al cercano templo de Garudeshwar, en las calles de Varanasi, donde se consagraban muchos *Shiva-lingas*. Cada mañana, las campanas del templo resonaban en aquel sereno ambiente mientras Renuka Devi transportaba su *kamandal* lleno de agua sagrada del Ganges. Al entregárselo al joven Shibendu, le indicaba con dulzura: “Puti” (como lo llamaba cariñosamente), “pon solo dos gotas en cada *Shiva-linga*, ni más ni menos”.

El pequeño inclinaba cuidadosamente el *kamandal*, fijando su atención cada gota y asegurándose de que fueran exactamente dos. Su madre le observaba en silencio, con una mirada que reflejaba ternura y precisión. Aunque había recibido muy poca educación, Renuka Devi poseía una profunda sabiduría nacida de la presencia. Sabía que la verdadera espiritualidad no solo se basa en rituales, sino en la plena atención a cada acción.

Con esta sencilla práctica diaria, el joven Shibendu, sin saberlo, se entrenaba en el fuego de la atención: cuando son realizados con plena atención, nuestras relaciones, nuestros gestos, cada uno de nuestros instantes, pueden convertirse en un espejo para comprendernos a nosotros mismos.

Historia 2: Sé un detective de la “Verdad”

Una joven pareja visitó Satyalok, en Varanasi, para pedir bendiciones en su primer aniversario de boda. Para su grata sorpresa, Shibendu Baba estaba presente durante su visita. Al llegar, se encontraron con Baba, vestido con una sencilla *gamcha* (una fina toalla de algodón enrollada alrededor de la cintura), persiguiendo enérgicamente con un palo unos traviesos monos en el tejado. La escena los tomó por sorpresa, pues no encajaba con la imagen que tenían de un gurú. Un poco más tarde, mientras Baba se afeitaba en la terraza, conversó con ellos y con algunos otros, hablándoles con calidez y cariño.

Mientras la pareja se preparaba para partir, expresaron su deseo de recibir la iniciación en el Kriya y le preguntaron a Baba cuándo podrían regresar. Baba les respondió que, como era febrero, deberían regresar en julio para asistir al siguiente programa. Deseoso de aprovechar al máximo los meses intermedios, el esposo preguntó con seriedad si Shibendu Baba podía recomendarles algún libro para ayudarles a prepararse para la iniciación.

Baba les miró fijamente, como si viera más allá de sus palabras. Tras un momento de silencio, dijo en voz baja: “Si de verdad deseáis prepararos, leed las historias del famoso detective Sherlock Holmes”. La pareja se quedó atónita ante aquella inesperada sugerencia. Viendo su sorpresa, Baba se rió dulcemente y compartió una enseñanza memorable que jamás olvidarían. Les dijo: “Nuestro viaje espiritual individual es como una profunda investigación basada en hechos y, como un detective, debéis indagar y ver “lo-que-es” directamente por vosotros mismos. No os limitéis a creer lo que está escrito en los libros espirituales ni lo que predicen los gurús, *mahatmas* o *mahamandaleshwars*. El fenómeno de la vida debe ser vivido y comprendido de primera mano, no tomándolo prestado de la experiencia de otros. Solo a través de la propia investigación podremos discernir qué cuestionar, a qué negarnos y qué es la verdad”. Baba continuó: “Sherlock Holmes es el detective por excelencia: minucioso, atento e incansable en su investigación. Leed sus historias y aprended a investigar la vida con la misma precisión y claridad. Convertíos en detectives de la verdad”. Sus palabras conmovieron profundamente a la pareja. En ese momento, supieron que habían encontrado a su gurú.

Percepciones

La humanidad ha logrado un progreso extraordinario en una dirección: la del mundo exterior de la tecnología, donde la mente parece albergar un potencial ilimitado, transformando la vida y la sociedad de innumerables y beneficiosas maneras. Sin embargo, en otra dirección, el mundo interior de la psique, a pesar de miles de años de evolución, seguimos sintiéndonos ansiosos, infelices, inseguros, hipócritas, deshonestos, corruptos, violentos, agobiados por el sufrimiento, inconscientes, descuidados, indiferentes y brutales. Este desorden interno nos mantiene en constante conflicto con nosotros mismos y con los demás y ha llevado a la humanidad al borde de la autodestrucción. El desorden interno se manifiesta inevitablemente como desorden externo: el caos que vemos en el mundo actual es un reflejo de nuestra confusión interna. La crisis no está en el mundo exterior, ni en la guerra nuclear, el cambio climático, la división y la brutalidad que vemos a nuestro alrededor hoy. La verdadera crisis está dentro de nosotros, en nuestra conciencia, en lo que somos y en lo que nos hemos convertido.

¿Por qué entonces hemos descuidado el mundo interior, el mundo de la consciencia? Si podemos avanzar en una dirección, la externa, con tan extraordinario vigor y energía, ¿por qué somos incapaces de adentrarnos en el mundo interior con la misma intensidad? ¿Qué podemos hacer al respecto? ¿Cómo hemos de abordar el mundo interior? El mundo interior es quizás mucho más importante que el exterior, ya que dicta nuestra actividad exterior.

La herramienta de la que dependemos para indagar —el pensamiento— es inadecuada.

Para aprender en el mundo exterior, utilizamos el pensamiento para acumular conocimientos, ideas y conceptos: para aprender un nuevo idioma, una nueva habilidad o resolver un problema. Nuestros cerebros están acostumbrados a ese patrón de aprendizaje. Luego aplicamos el mismo patrón al aprendizaje en el mundo interior, acumulando conocimiento de libros espirituales y religiosos, de instituciones, de líderes religiosos y quienes afirman que saben. Nos entregamos a ideas, conceptos y conclusiones y esperamos que con el tiempo se produzca una transformación interior. Pero este patrón no nos ha funcionado. Seguimos siendo lo que somos y quizás estemos peor.

Para comprender por qué este patrón no funciona, hemos de comenzar nuestra indagación en el mundo psicológico interior, el mundo de la consciencia, preguntándonos cuál es su contenido y este lo forman nuestras creencias, opiniones, experiencias, ilusiones, supersticiones, dioses, miedos, placeres, celos, la ira, la soledad, la tristeza, las penas, el miedo a la muerte, etc. Y eso es lo que somos: el contenido de nuestra consciencia. Este contenido es creado por nuestro pensamiento desde la infancia y almacenado en nuestra memoria como registros psicológicos. Y el pensamiento también divide esta consciencia en varias partes inventando una superconsciencia, un pensador que observa estas partes, pero sigue siendo y formando parte de nuestra consciencia. Siendo el creador de las limitaciones y los problemas de nuestra consciencia, el pensamiento intenta resolverlos y, por consiguiente, los agrava aún más. Cuando intentas analizar tu conflicto interior usando el pensamiento, estás usando precisamente eso que creó el conflicto. Por eso persiste la confusión. Esta es la parte de las enseñanzas *swadhyaya* que compartimos en los programas de iniciación de Kriya Yoga.

El pensamiento es una herramienta roma y desgastada. Puede ser ingeniosa para resolver problemas técnicos, pero es totalmente inadecuada para eliminar la agitación interna que él mismo ha creado. A menos que descubramos un nuevo instrumento de indagación, no podrá haber una transformación radical de la psique humana.

¿Existe entonces otra herramienta para la indagación interior? ¿Cuál es su naturaleza, sus características, su estructura?

La atención y la investigación: las herramientas para la indagación interior

La indagación en el mundo interior comienza con la atención: una extrema sensibilidad libre de la distorsión que crea el pensamiento.

Cuando observamos algo, ¿podemos observar sin la intrusión de las palabras? Observa una flor sin nombrarla inmediatamente ni decir que ya la has visto antes. Observa tu miedo, tu tristeza o tu soledad, sin verbalizar ese sentimiento. En tus relaciones, observa sin todas las imágenes y palabras que has acumulado sobre el otro en el pasado, como mirarías a una persona que nunca has visto. Cuando observas algo o a alguien sin palabras, el pensamiento no interfiere porque el pensamiento no puede operar sin palabras.

En ese silencio, el pensamiento ya no se interpone entre tú y lo que observas. Entonces, es posible percibir directamente: ver “lo-que-es” tal como realmente es. Observar sin verbalizar requiere una gran atención.

De igual manera, cuando escuchamos a alguien, rara vez escuchamos lo que él dice. En cambio, lo distorsionamos para que se ajuste a nuestras propias teorías, preferencias, comodidades o conocimientos previos, o bien lo descartamos diciendo: “Otro ya dijo esto antes”. Si nos aferramos a una imagen o conclusión sobre quien habla, esa misma imagen también nos impide verdaderamente escuchar. Pero cuando escuchamos sin un trasfondo, sin imágenes, el cerebro se vuelve extraordinariamente sensible, vivo y atento; una cualidad que rara vez está presente en nuestra vida cotidiana.

En este tipo de atención, no elegimos. No existe en ella un centro creado por el pensamiento y allí donde no hay centro, no hay circunferencia, no hay límite que genere resistencia y división, y “me gusta” o “no me gusta”. Con esa atención indagamos con una mente libre, sin dejarnos arrastrar por el bagaje de conocimientos, recuerdos y creencias del pasado.

Podemos entonces comenzar a explorar el mundo interior con esa atención, como un detective resolviendo un misterio. En este tipo de investigación, no nos apresuramos a buscar respuestas. En cambio, nos centramos en la pregunta en sí, examinándola desde todos los ángulos, no para resolverla rápidamente, sino para comprenderla en profundidad. Una pregunta planteada sin buscar una respuesta se convierte en un espejo que refleja la mente que la formula. En esta investigación, las preguntas no son meras herramientas para recopilar información. Su verdadero valor no reside en las respuestas que producen, sino en su poder para abrir puertas a la comprensión.

Normalmente, ante un problema, instintivamente perseguimos la idea que tenemos de la solución o evitamos el problema porque nos causa incomodidad; en ambos casos es, en realidad, un impulso para escapar del problema. Este impulso de solucionarlo o de huir nos impide comprender verdaderamente la naturaleza del problema. En lugar de escapar, si empezamos a comprender la naturaleza del problema, a explorar sus raíces, sus implicaciones, o cómo surgió, en ese mismo proceso de investigación, la solución comienza a desplegarse de forma natural. Esta investigación es como iluminar el problema con una luz. Al iluminarlo por completo, el problema pierde su poder y se disuelve y no regresa. No es la respuesta lo que nos libera, sino la claridad que nace de la atención sostenida.

Este tipo de investigación es como un juego jugado con alegría, curiosidad y una mente ansiosa por descubrir, no impulsada por un motivo. Si hay un motivo, entonces no lo estamos jugando correctamente. Sin embargo, si lo jugamos como se debe, nos abre a la maravilla de la consciencia, a la vasta y extraordinaria existencia de la vida que, a menudo, reducimos a los estrechos confines del pequeño “yo”.

Y quizás, durante esta investigación, ocurra algo inesperado y, como dijo una vez el poeta místico Kabir: “No tienes que perseguir a Hari (Dios), Hari te perseguirá a ti!”

¡Jai Gurú!