

Mensaje de Año Nuevo (2023) de Swami Tadatmananda (*)

Tema: “Cómo encontrar paz en un mundo lleno de enemigos. Saludable desapego vs. compromiso no saludable” (basado en el Bhagavad Gita XIV, 23)

Feliz año nuevo a todos, tanto los que estáis aquí como los que estáis *on-line*. Una buena manera de comenzar con el pie derecho es recitando esos mantras por la paz mundial. Hay un chiste sobre esto. Los suelo recitar con los niños antes de las clases, y me preguntan por qué tenemos que cantarlos cada vez, y yo les digo que son plegarias por la paz mundial y hay que cantarlas cada día, hasta que haya paz mundial.

Y esto conecta con el tema de hoy, cómo encontrar paz en un mundo que no siempre está en paz. Puede que, ahora mismo, penséis que esto no nos afecta particularmente en nuestro día a día, pero hemos estado envueltos en muchas, y podemos decir que estamos en medio de una cultura de guerra.

En nuestro país hoy vemos la tremenda división hoy día entre la derecha y la izquierda, continuamente peleando. Es una cultura de guerra. Es un término adecuado y, estaréis de acuerdo, en que sí nos afecta. Aquí estamos, viviendo en medio de esta cultura de guerra e intentando encontrar *santih*, paz interior. ¿cómo podemos conseguir eso?

En el **Bhagavad Gita** hemos acabado el capítulo XIV, sobre las gunas y, al final hay un verso extraordinario, brillante, que realmente describe la llave para encontrar paz en lo que podríamos llamar “zona de guerra” ¡cielos! ¡Vivimos en una zona de guerra, en un campo de batalla!, ¿cómo encontrar paz en una zona de guerra? Sri Krishna da un consejo brillante a Arjuna, ¿dónde? En un campo de batalla. Muy apropiado. Vamos a verlo brevemente.

Remaining detached,

udasinavad asino

he is not disturbed by the gunas.

gunair yo na vicalyate

Knowing, “The gunas are engaged,”

guna vartanta ity evam

he remains unwavering.

o ‘vatisthati negate (14.23)

Permaneciendo desapegado,

no es molestado por las gunas.

Conociendo, “las gunas se comprometen”,

permanece inquebrantable..

El tema tiene que ser mejor introducido. Sri Krishna, al final del capítulo, está hablando de uno que es *guna atitah*, uno que ha transcendido las gunas, que está por encima de lo mundano. Y Sri Krishna lo describe como alguien que es *udasinavad* asino que permanece un poco desapegado.

Pero tened en cuenta que éste es una clase de desapego saludable. No es apatía. Hay una gran diferencia entre desapego y apatía. Apatía es cuando ocurre algo terrible y alguien dice “¿a quién le importa?”. Y esta apatía es dañina porque todos tenemos la responsabilidad de comprometernos en manejar los problemas del mundo. Pero el problema es que, si estamos tan enfadados, debido a esa cultura de guerra, si esa cultura de guerra te ha arrastrado emocionalmente hasta ese punto, puede ser que no seas capaz de cumplir tu responsabilidad tan bien como deberías.

La cuestión aquí, cuando Sri Krishna describe *udasinah* uno que está desapegado. Pero es un desapego en el que tú no abandonas tus responsabilidades. Como el mensaje de los años sesenta “drop out everything”.

Srí Krishna no aprobaría ese mensaje de abandonar todo; su mensaje a Arjuna y a todos nosotros es que debemos cumplir con nuestro *dharma*, con nuestro deber, nuestras responsabilidades. Ese mensaje está presente en todo el Bhagavad Gita, incluyendo este verso.

Udasinah implica una especie de desapego comprometido, en el que estás disponible para cumplir con tus responsabilidades, pero *gunair yo na vicalyate* pero sin ser molestado o distraído.

Es mucho más difícil cumplir con tu deber cuando estás siendo molestado por lo que ocurre alrededor tuyo. Así, uno que no es molestado o distraído por todas las tonterías que hay alrededor. Y, Sri Krishna lo describe perfectamente, *guna vartanta ity evam* uno que entiende que las gunas están actuando fuera. El mundo está actuando de la forma habitual, de la forma normal. Tenemos que entender, que cuando los niños pelean (igual que los niños de 60 años) a veces tenemos que intervenir, pero otras hay que dejarlos.

Yo ‘*vatisthati negate*’ uno que está establecido en esta comprensión, en que unas veces tienes que intervenir, otras dejar a los niños jugar, *na igate* esa persona no es molestada.

Es un maravilloso y útil mensaje para ayudarnos a encontrar algún atisbo de paz en medio de este campo de batalla que es la vida, y es de lo que vamos a hablar ahora mismo. Cómo encontrar paz en este campo de batalla que es la vida.

Hay un problema. Aquí Sri Krishna habla sobre un desapego saludable. Lo opuesto es un compromiso no saludable. ¿Cuál sería un ejemplo de un compromiso no saludable?

Otra vez, en el contexto de la guerra. Durante la Segunda Guerra Mundial, la prensa americana se refería a los japoneses como “chinks”. Era una manera de menospreciarlos, de hecho, de deshumanizarlos. En la guerra de Vietnam, un apodo que se utilizaba para deshumanizar a los vietnamitas era llamarlos “gooks” (amarillos). No eran personas, eran “gooks” y debían ser matados.

Eso es lo que llamamos una relación no saludable. Opuesto al desapego saludable.

Y por daros un ejemplo actual de este compromiso no saludable...a muchos os pilla muy lejos Vietnam o los japoneses, pero las carreteras de New Jersey, tristemente, parecen un campo de batalla de vez en cuando. La gente llega tarde al trabajo, y si te pones en

su camino, es mejor que te apartes. Te hacen frenar, cambiar de carril, y tú irritado le sueltas “idiota”.

Decidme, ¿qué diferencia hay con “chink” o “gooks”? cuando etiquetas a una persona, por una parte, la deshumanizas. Pero lo más significativo: es una palabra para el enemigo, has convertido a ese conductor en tu enemigo.

¿Cómo puedes vivir en paz cuando estás rodeado de enemigos? Y si tienes que ir a trabajar todos los días, ¡cuántos enemigos tienes!, cuántos idiotas hay ahí fuera. Cientos. Ésa es la relación malsana, que tenemos que aprender a evitar.

¿Cómo? *udasinavad asino*, con un saludable desapego, un desapego saludable. ¿Qué significa eso? *gunair yo na vicalyate*, que tú no te enfadas, *gunair guna vartanta ity*, conociendo que las personas conducen así.

Sabes que la gente conduce así cuando tiene prisa, especialmente en New Jersey, es algo natural. Lo que ocurre es... interesante. Lo que ocurre es que tú te lo tomas personalmente.

¿Por qué me ha hecho eso? Realmente, ¿crees que ese conductor está pensando por un momento en ti? No tiene nada que ver contigo y ése es un error que cometemos frecuentemente. No tiene que ver contigo, sino con la naturaleza humana. Los conductores naturalmente te van a cortar el paso, y lo hacen no para hacerte sentir miserable, lo hacen porque se sienten ansiosos y presionados por llegar a tiempo al trabajo.

Todos tendemos a mirar el mundo a través de nuestras lentes, y nuestras lentes son muy pequeñas. Nos auto enfocamos en nuestra propia agenda y nos olvidamos de que cada uno tiene su agenda. En ese desapego saludable, la parte del desapego sería no enfadarse, y la parte saludable sería tocar el freno rápidamente.

Este desapego saludable significa hacer lo que es necesario hacer sin ser distraído, sin ser molestado. Tendemos a tomar estas situaciones de manera personal, innecesariamente. Con ese desapego saludable, no le llamas idiota, no lo conviertes en tu enemigo.

Es como cuando llegas al trabajo y llamas tirano a tu jefe. Lo etiquetas, igual que chino, o idiota. Cuando lo etiquetas, lo conviertes en tu enemigo.

Voy a contar una anécdota que creo que no he contado antes. A finales de los años setenta estaba trabajando como ingeniero en California, como autónomo, no tenía jefe. Trabajaba para un ejecutivo al que todos sus empleados consideraban un tirano, lo odiaban. Mi situación era un poco diferente porque no era mi jefe directo, sino la persona que contrataba mis servicios, y yo tenía una actitud diferente con él, pasaba el tiempo con él en su oficina. Ninguno de sus empleados lo hacía, pero llegó a sentir aprecio por mí, y aunque realmente era una persona mezquina, que maltrataba a sus empleados, yo le mostré algo de amabilidad y lo que recibí de él fue amistad. Si yo lo hubiera etiquetado en mi mente como “tirano”, ¿podría haber ocurrido esto? Nunca habría ocurrido.

Un ejemplo similar. Tienes un amigo o un familiar que te ha herido por algo que ha dicho o que ha hecho. y tú sientes ¿Cómo me ha podido hacer esto?

Aquí estamos personalizando otra vez. ¿Crees que esa persona sólo te ha herido a ti? Normalmente las personas te hieren porque ellas a su vez se sienten heridas.

Conocemos esto. Las personas que se comportan de una manera dañina lo hacen así porque ellos mismos han sido heridos, ésa es la naturaleza humana. *Gunah gunesu vartante* la naturaleza se comporta de una manera natural. Cuando alguien es herido, hace daño a los demás. Cuando tu comprendes esto, no te molestará.

La cuestión aquí es que, el así llamado “idiotia” en la carretera, no es tu enemigo; el “tirano” en el trabajo, no es tu enemigo; la persona que te hace daño, no es tu enemigo.

Vamos a por el último ejemplo. Estás en tu casa, por la noche, libre de todos los enemigos, sentado en tu silla. Pero no estás libre, nada menos que hay seis enemigos. En sánscrito se llaman *shad ari* literalmente, ari significa enemigo: *kama*, deseo, *krodha*, ira, *moha*, engaño, encaprichamiento, *lobha*, avaricia, *mada*, arrogancia, orgullo, y *matsarya* celos. Tradicionalmente se dice que esos seis enemigos residen dentro de ti. No sólo tienes enemigos potenciales fuera, tienes esos enemigos dentro de ti. ¿Cómo será posible encontrar paz cuando los enemigos están dentro de ti?

Esta enseñanza es, con frecuencia, mal interpretada. Son enemigos, es cierto, pero no son enemigos para ti personalmente, son enemigos para alcanzar la iluminación. Ése es el contexto en que esto es enseñado.

¿Son naturales o no naturales a la naturaleza humana? Absolutamente naturales; no deseables, pero naturales. Como los niños peleando. No son enemigos, son obstáculos en el crecimiento espiritual. Son llamados enemigos, pero hay que entenderlo adecuadamente.

Hay personas que pueden pensar que llevan mucho tiempo en el camino espiritual y, sin embargo, están superados por *tamas* y *rajas* muchas veces. ¿Qué hay de malo en mí que no lo consigo? ¿por qué no soy más *sattvico*? ¿Veis el problema? Han convertido esos problemas naturales en un enemigo: “Yo debería ser *sattvico*”.

“Yo debería ser...” Esas tres palabras. No es útil, no ayuda. También, tienes que tener un desapego saludable hacia esos seis enemigos que habitan dentro de ti. “No debería sentir esto” ... cuando dices eso, dirigiendo tus armas hacia ti mismo: por decirlo en otras palabras, estás convirtiendo tu mente en tu enemigo.

Tenemos que aprender a entender la mente como es, y tenemos que discernir con mucho cuidado, cuándo debemos comprometernos en tratar de cambiar cosas y cuándo debemos retroceder. A veces lo mejor es dejarlo estar.

Cuando un conductor te bloquea el paso, tu responsabilidad es evitar un accidente, no tienes que bajar la ventanilla para hacerle ver su comportamiento. Ésa no es tu responsabilidad.

De la misma manera cuando estás tratando con problemas en tu mente, y otra vez *shad ari* los seis enemigos, no son tus enemigos, son obstáculos en tu crecimiento espiritual. ¿Quizás podríamos tratar con ellos como tratamos con los niños? Necesitas una respuesta inteligentemente equilibrada, y sólo puedes dar esa respuesta equilibrada si no estás molesto, si permaneces desapegado y con ecuanimidad.

Si cultivamos lo que Sri Krishna nos dice aquí, en el capítulo XIV, si comprendemos la naturaleza natural del mundo, lo natural del conductor siendo imprudente, de algunos jefes siendo tiránicos, de algunos seres queridos siendo dañinos, de algunas cosas en nuestra mente... es natural.

Con esta comprensión puedes responder a cada una de estas situaciones de forma mucho más efectiva. En vez de estar enfadado, dolido, gritando o llorando. Si no estás superado por todas estas situaciones, podrás responder de una forma tan útil que puede, realmente, ayudar a solucionar el problema. Si un niño está gritando, gritar no es una solución.

Esto se puede aplicar a nuestra mente; decirnos que no deberíamos sentir eso o lo otro, no ayuda, incluso puede ser peor. Quizás lo que el niño necesita es un abrazo; lo mismo se aplica a uno mismo. Date un abrazo, por decirlo así, sé amable contigo mismo, sé amable con tu mente. Tu mente no es tu enemigo.

Esto resume todo. La persona que te corta el paso no es tu enemigo, el jefe tirano no es tu enemigo, la persona que te hace daño no es tu enemigo, y los así llamados seis enemigos dentro de tu mente, no son tus enemigos.

Así, con la ayuda de las enseñanzas de Sri Krishna y del Bhagavad Gita, podemos aprender a gestionar todas estas dificultades de la vida de una manera más elegante, de una manera más útil.

Y es mi esperanza y plegaria que en este nuevo año que llega ... en primer lugar, que mi plegaria vaya para que cada vez menos gente te corte el camino en la carretera, que haya menos jefes tiranos, menos personas que te hagan daño. Puedo rezar por ti en esa manera, pero nadie puede garantizarlo. Continuarás siendo adelantado en la carretera, continuarás teniendo que tratar con jefes tiranos, y seguirás siendo herido por personas.

Por todas esas razones, la segunda parte de mi plegaria es que estas enseñanzas de Sri Krishna y del Bhagavad Gita te bendigan. Que realmente penetren dentro de ti, que te des cuenta de que nada de eso es tu enemigo. Si no son tus enemigos es mucho más placentero tratar con ello.

Recuerda mi ejemplo del jefe al que sus empleados lo odiaban; cuando me hice amigo suyo, pasamos buenos ratos. En vez de convertir todo eso en tus enemigos, piensa en hacerte amigo de ellos y manejarlo con esa sabiduría que Sri Krishna nos enseña en el Bhagavad Gita.

Mi plegaria es que esa sabiduría la interioricemos y cambiemos la forma en que nos relacionamos con otros. No debes considerar a nadie, incluyendo tu propia mente como enemigos. No son tus enemigos.

() La traducción se ha realizado intentando respetar en su integridad el mensaje original, si bien, no es una traducción "palabra por palabra" ya que se ha adaptado el lenguaje oral al lenguaje escrito, prescindiendo de alguna frase o reescribiéndola, en otros términos.*

El mensaje original se encuentra en: https://www.youtube.com/watch?v=mmlLx9S_nKY