



# Swami Satyananda

## El camino del monje

**El camino del monje es un largo trayecto** que se inicia con la **curiosidad**, sigue con la **renuncia** y la **búsqueda**, se prolonga en la mirada interior y concluye en el descubrimiento de uno mismo. Parece sencillo, pero no lo es. Swami Satyananda Saraswati nos explica cómo fue en su caso.

texto: **María Parente**  
fotos: **Sebastián Romero Márquez**

Swami Satyananda es un *sannyasi*, alguien cuyo único objetivo en esta vida es seguir el camino espiritual y buscar la divinidad.



## CÓMO AQUIETAR LA MENTE...

...y acabar con la esclavitud de los sentidos

Las escrituras hindúes dicen que cuando la divinidad en su aspecto creador, **Brahma**, creó a los seres humanos los creó con cinco sentidos: oído, tacto, vista, gusto y olfato. Estos cinco sentidos, acompañados de la mente, siempre buscan un objeto de experiencia o de

percepción. El yogui, poco a poco, es capaz de lograr que este flujo (que disipa nuestra energía) se vaya quietando. De este modo, el yogui se va estableciendo en períodos más y más largos de quietud interior, donde ni los sentidos ni la mente buscan ya ninguna

experiencia. *“Esta es la base de toda la disciplina del yoga –explica **Swami Satyananda**–. En realidad somos esclavos de las experiencias y percepciones externas. El yogui, al ir reconociendo su esencia, se libera de esta esclavitud. Al poder ‘mirar’ hacia adentro puede reconocer su Realidad”.*

**E**n la década de 1960 fueron muchos los españoles que se marcharon a India en busca de otras realidades y filosofías.

**Swami Satyananda Saraswati**, nacido en Barcelona en 1955, vivió en este país, durante tres décadas, dedicado al estudio del hinduismo y del shivaísmo de Cachemira. El proceso requirió mucha dedicación y seguir a su maestro, **Swami Muktananda**. Cuando estuvo preparado, eligió el camino del monje, que en la tradición védica se denomina *sannyas*. Un *sannyasi* convierte su vida en un camino espiritual con el único objetivo de amar y estar con Dios, y solo su contacto diario o búsqueda de la divinidad da sentido a su existencia.

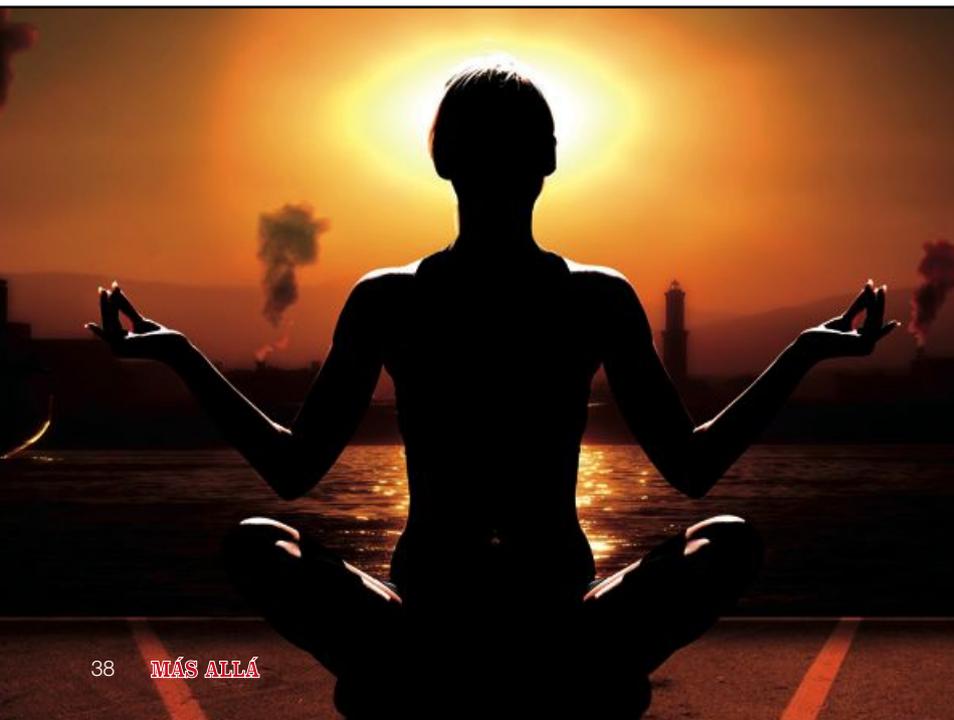
Como monje hindú, vivir en India durante largo tiempo significó para Swami Satyananda estar en un lugar donde la vida ascética y contemplativa es reconocida y valorada. También significó dejar atrás los primeros 20 años de su vida y adaptarse a un espacio completamente nuevo. Una sociedad que aún se movía por los antiguos valores espirituales tradicionales no contaminados por los condicionamientos del mundo moderno. *“En realidad, la sabiduría que descubrí –dice Swami Satyananda– no depende de ningún lugar geográfico ni pertenece a la India. Por medio de un intelecto purificado, y siguiendo con perseverancia un camino tradicional adecuado, el hombre puede reconocer su esencia libre e inmutable”.*

Su paso por el catolicismo fue breve y leve. En su juventud visitó monasterios católicos, y se interesó sobre todo por las opciones de vida contemplativa que ofrecía esta religión. Pero siempre se encontraba con dogmas semíticos que no resonaban en su corazón. La idea del pecado también se le hacía incomprendible, por lo que nunca tuvo interés especial en las religiones monoteístas.

La búsqueda le llevó a la India, donde aún existe una tradición viva basada en enseñanzas orales, que se transmiten de maestro a discípulo, y en la que los caminos, las visiones o sistemas filosóficos y yóguicos son muy amplios y se fundamentan más en la propia experiencia y transformación que en las creencias dogmáticas.

### LA BÚSQUEDA

*“El camino espiritual –afirma este monje– implica renunciar completamente a la ignorancia, a las ideas de limitación, a las falsas nociones y conceptos. La renuncia a la ignorancia es indispensable*



INGIMAGE



*“El mundo —explica Swami Satyananda— está lleno de lugares sagrados. A veces es parte de nuestro destino poder visitarlos y tener su bendición”.*

*para poder reconocer la absoluta plenitud que existe siempre en nuestro corazón. El auténtico camino espiritual, a diferencia de las filosofías modernas, es un camino de transformación personal que exige una renovación y regeneración; una muerte y renacimiento total de la persona”.*

La sencillez y el contentamiento son valores importantes en el camino espiritual. Pero ¿quién habla de ellos?, se pregunta Swami Satyananda. “Somos libres en la medida en que no deseamos nada, y somos esclavos cuando estamos atados a los deseos. La persona libre encuentra la plenitud en sí misma, en su propio ser, se ha liberado de la esclavitud de la necesidad constante de tener experiencias sensoriales externas, y vive en paz”.

En 1976 conoce a Swami Mukthananda Paramahansa, que lo inicia en el camino de la meditación. El proceso requirió mucha dedicación, total sinceridad, así como pasar pruebas de su maestro, ya que recibir la iniciación en *sannyasa* es algo muy sagrado y se desarrolla con gran respeto en el mundo tradicional hindú. “El encuentro con mi maestro y con otros grandes sabios de la tradición hindú significó un cambio radical en la comprensión de mí mismo, de los demás y del Cosmos. Fue un nuevo nacimiento, como encontrarme por primera vez con la luz inmensa de la sabiduría perenne y, a la vez, reconocer que esta sabiduría no conceptual existía potencialmente en mí”.

En 1982 recibe los votos como renunciante de la orden de **Sri Shankara**.

*“Otro de los encuentros más significativos para mí en la India fue convivir con sus renunciantes y ascetas, esas personas de barbas blancas o cabezas rapadas, solitarias, distantes y cercanas a la vez, que dedican su vida a la contemplación. Al convivir con ellos, reconocí lo que realmente estaba destinado a hacer en esta vida, vivir como un sannyasi”.*

#### **EL DISCÍPULO**

Se establece a los pies de la montaña de Arunachala en compañía directa de discípulos de **Sri Ramana Maharshi**. Así lo recuerda: “Arunachala, la sagrada montaña del sur de la India, me cautivó, amorosamente me ‘aprisionó’, y estuve viviendo a sus pies unos veinticinco años. Los textos shivaítas antiguos y los →



*“La renuncia a la ignorancia es indispensable para poder reconocer la absoluta plenitud que existe siempre en nuestro corazón”, dice Swami Satyananda.*

→ poemas de los mahatmas explican que vivir cerca de esta montaña puede ser de gran ayuda cuando se lleva una intensa práctica yóguica. Su circunvalación o pradakrishna puede llevar a la contemplación interior. Los lugares de poder siempre me han atraído. Ganeshpuri, este pequeño lugar en el centro de Maharashtra, fue donde vivió mi gurú los últimos treinta años de su vida, a la vez que fue el lugar de residencia de su gurú, **Bhagawan Nityananda**. Los templos que contienen sus samadhis, lugares donde fueron enterrados, son muy poderosos y facilitan la meditación de forma espontánea. El mundo está lleno de lugares sagrados. A veces es parte de nuestro destino el poder visitarlos, alimentarnos con su vibración, y tener la bendición de estos espacios. A la vez, los grandes mahatmas hindúes insisten en que el lugar más sagrado del Cosmos es nuestro propio corazón. Los sabios dicen: ‘Allí y solo allí está todo. No busques fuera, todo está en ti’”.

Swami Satyananda estudia sánscrito en Pondicherry y Benarés. En Thapovanam (Tamil Nadu), se adentra en la con-

templación de los Upanishads bajo la guía de Swami Nityananda Giri. “Estos maestros –asegura- lo han sido todo para mí. Por medio de la gracia y enseñanza de Swami Muktananda reconocí el espacio de divinidad en mi corazón y, en consecuencia, en el corazón de todos los seres. En mi maestro observé el inmenso amor que tenía por su gurú, Bhagawan Nityananda y cómo insistía en que lo más importante en su camino yóguico y espiritual fue la gracia de su maestro. Estos maestros han sido un ejemplo, un soporte constante, una luz... no hay palabras para describir lo que el maestro significa para el discípulo. La relación entre gurú y discípulo es la relación más extraordinaria que existe”.

Las enseñanzas tradicionales siempre tienen lugar cuando hay un discípulo y un maestro preparados. Casi todas las escrituras y textos sagrados del hinduismo son conversaciones entre maestro y discípulo, entre un sabio y un aspirante. El maestro es un factor muy importante

en el camino espiritual, así como la aspiración del discípulo que quiere aprender y cambiar su estado interior.

Ante esta aseveración pregunto al monje si debemos pagar por las enseñanzas recibidas. “Tradicionalmente el discípulo o estudiante lleva su donativo al maestro para que este pueda mantener su ashram, comunidad o familia y dar soporte a algunos estudiantes. En Occidente esta noción de dana o donación, tan presente en el mundo tradicional, es desconocida y algunos maestros ponen un precio a la enseñanza. Si estas aportaciones son utilizadas correctamente, puede considerarse una adaptación a la mentalidad moderna. La espiritualidad y lo material no son dos mundos separados. Vivimos en un mundo material y lo espiritualizamos por medio de nuestra actitud, de nuestros pensamientos, de nuestras palabras y de nuestras acciones. Los mundos espiritual y material pueden convivir en armonía. La diferencia entre lo material y lo espiritual existe solo en la mente”.

## EL MAESTRO

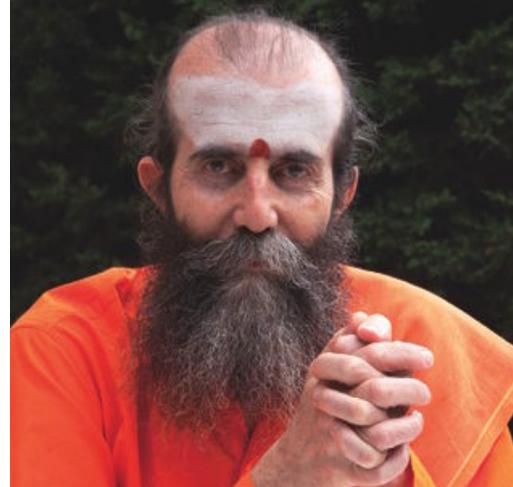
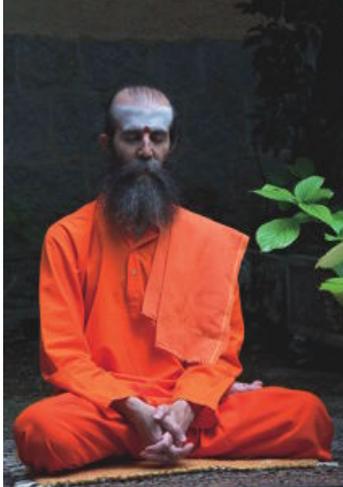
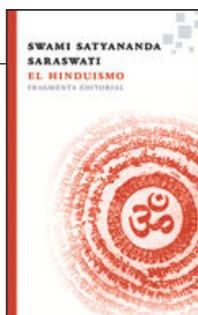
Tras muchos años en India, Swami Satyananda regresa a España para impartir cursos, conferencias, retiros... "Hace ya más de cuatro años que estoy en España impartiendo enseñanzas de lo que aprendí y asimilé de mis maestros durante estos treinta años de contemplación en India. No sé si es un volver a los orígenes, pero sí el precioso hecho de compartir algo muypreciado y muy sagrado. Compartir el conocimiento del Ser".

Los Upanishads lo dicen claramente. El Sol, la Luna y el mundo entero se encuentran situados en ese lugar que tienes en tu corazón. Pero ¿cómo encontrar ese espacio? Swami Satyananda nos comenta al respecto: "Según las enseñanzas tradicionales, primero, y poco a poco, dejando que los cinco sentidos dejen de estar apegados a los estímulos externos, para así poder entrar en el espacio interior. En este espacio interior se va manifestando un inmenso silencio, en el que el mundo desaparece, el pensamiento desaparece y, finalmente, la misma noción de 'yo' desaparece. A partir de aquí ya no hay palabras y el verdadero reconocimiento de nuestra Realidad tiene lugar".

Descubrirnos a nosotros mismos, conquistar ese mundo entero que somos, tiene que ver con aquella frase que popularizó Ramana Maharshi: "¿Quién soy yo?". "Para descubrirnos a nosotros mismos y para saber quiénes somos – nos dice Swami Satyananda– hemos de saber quién es 'el sujeto' en mí. Y aquí empieza el proceso de indagación: ¿Soy este cuerpo o el observador del cuerpo? ¿Soy la energía vital? ¿Soy la mente? ¿Soy el intelecto? Hasta llegar a ese espacio de no-noción que se puede describir como Conciencia pura o Existencia pura. Reconocer 'eso es lo que soy', esa conciencia siempre libre e inafectada. Porque 'eso es lo que todos somos', independientemente de las diferencias de nuestros cuerpos y apariencias duales del mundo manifestado". ■

### Más datos en:

- [www.advaitavidya.org](http://www.advaitavidya.org)
- *El Hinduismo. Swami Satyananda Saraswati.* Fragmenta Editorial. Barcelona, 2014.



## AHIMSA

### La no-violencia y la sociedad india actual

¿Cómo se vive la espiritualidad en un país en donde se practica la ahimsa (no violencia) pero que tiene en sus arsenales la bomba atómica?

¿Qué opina de esto Swami Satyananda? Es posible que su respuesta sorprenda: "¿Te refieres a la India moderna? Por un lado, el popular ahimsa o no-violencia gandhiana no pertenece a la verdadera tradición hindú, solo hace falta leer el Mahabharata, la Bhagavad Gita o el Ramayana para reconocerlo. Hace falta recordar también que la política no-violenta de Gandhi llevó a la partición de la India, a la muerte de casi un millón de personas y a un tremendo problema con el Islam, que la India no tiene resuelto,

y que en el futuro puede tener consecuencias muy serias para la continuidad del hinduismo. Ahimsa o no-violencia es una práctica individual muy preciada en el hinduismo, el Mahabharata la exalta como la virtud más elevada; pero cuando hablamos de una sociedad o un país, este puede necesitar en su Gobierno de un mínimo de himsa o violencia para poder disuadir a ciertos elementos que pueden alterar el bien común. Continuando con su pregunta, y respondiendo desde el plano plenamente relativo, si viviésemos como vecinos unos países tan 'amistosos' y armados atómicamente como lo son Pakistán y China, y quisiéramos proteger

a nuestros súbditos, quizás nos plantearíamos también tener una bomba atómica para disuadirlos de un ataque. Debemos recordar que el Gobierno indio propuso e hizo todo lo posible para que en las Naciones Unidas decretaran el desarme atómico de todos los países del mundo, para tener un planeta sin armas atómicas, una propuesta que por supuesto no fue aceptada por ningún país con potencial atómico. El tema es complejo, es necesario recordar también que la India es un país secular, y que los gobernantes que ha tenido desde su independencia no son representantes del dharma hindú ni de los altos valores que encontramos en los textos antiguos".

INGIMAGE

