

## ¿Por qué esperar para hacer japa?

por Linda Mikkelsen

En la primavera de 1980, ofrecía *seva* como integrante del equipo de SYDA Foundation que apoyaba la visita de Baba Muktananda a Miami Beach, Florida. Estaba esperando a mi primer hijo y se acercaba la fecha del parto.

Una noche, cuando fui a recibir el *darshan* de Baba, él señaló mi estómago y con amorosa firmeza dijo: “Haz *japa*”.

La siguiente noche, en *darshan*, Baba preguntó: “¿Estás haciendo *japa*?”. Respondí, con cierto recelo: “Sí, Baba”. Sí *estaba* haciendo *japa*, pero no tanto como podría.

La tercera noche en *darshan* Baba me alentó con una sonrisa, diciendo: “Haz más *japa*”.

Para la cuarta noche, parecía como si todos los participantes del *sátsang* estuvieran esperando para escuchar lo que Baba procedería a decirme en esa ocasión. Esa noche me apuntó con el dedo y dijo: “Nunca olvides hacer *japa*”.

La quinta noche, sin palabras y con una sonrisa juguetona, Baba alzó la mano, mostrándome cómo sus dedos se desplazaban sobre las cuentas de un *japa mala* invisible. “*Ji*, Baba”, le dije. “Sí, Baba”. Salí de este *darshan* sintiéndome expandida por el amor de Baba y fortalecida por una instrucción que, yo sabía, solo podía beneficiarme a mí y a mi bebé. Estaba llena de éxtasis.

Mi hijo nació, y su hermano llegó veinte meses después. Como madre de dos, me absorbí totalmente en los detalles de la vida cotidiana. Aunque sí recordaba hacer *mantra japa*, en verdad no puedo decir que haya sido la practicante más consistente.

Tres años después de esos *darshans* tuve un sueño en el que Baba caminaba hacia mí. Miraba a lo lejos y decía: “A veces la gente cree que puede esperar hasta el final de su vida para empezar a hacer *japa*”. Luego se daba la vuelta y se iba.

Después de ese sueño, me volví constante en mi práctica de *mantra japa*. Enmarqué las palabras de Baba: “Haz *japa*. ¿Estás haciendo *japa*? Haz más *japa*. Nunca te olvides de hacer *japa*”. Y las coloqué en mi *puja*, donde permanecen hasta el día de hoy. Por décadas el mantra ha estado sonando veinticuatro horas al día en mi espacio de meditación. Cuando la gente le preguntaba a Baba cómo podía hacer *japa* durante sus actividades diarias, solía responder imitando a alguien que sacudía o hacía una labor cotidiana mientras repetía el mantra: *Om Namah Shivaya. Om Namah Shivaya. Om Namah Shivaya*. Es fácil para mí traer a la memoria la imagen de Baba haciendo esto, y me recuerda llevar el mantra a mis tareas cotidianas. Cuando despierto en la noche y no puedo volver a dormir, me apoyo en el mantra que me conduce a un estado de meditación, el cual rejuvenece mi cuerpo y mi mente aun cuando mi sueño haya sido interrumpido. Mi *japa mala* siempre está cerca, disponible para mantenerme en sintonía y enfocada.

Experimento el *mantra japa* como una compañía que me centra y reconforta. El *japa* me trae de vuelta a mi Ser. El *japa* me coloca en un espacio interior donde tomo asiento en la presencia del Guru.

