

# Hacer el esfuerzo, y volverlo a hacer

1 de abril de 2018

Queridos lectores,

Una parte de mí siente que este mes —abril— en realidad comenzó hace unos días. Entró deslizándose con toda la fuerza y la dulzura de la brisa primaveral; fue una serenata de poesía. Y no cualquier poesía, sino la clase de poesía que se esconde en tu corazón antes de que tu mente pueda darse cuenta de lo que está pasando; la clase de poesía que está tan llena de silencio como de lenguaje, y en ese silencio se articula algo del *khwahish*, su *iccha*, la voluntad o el deseo de tu propio corazón. Nuestra amada Gurumayi escribió un poema, y está aquí, en el sitio web del sendero de Siddha Yoga, para que lo leamos y lo estudiemos, y lo volvamos a leer y lo volvamos a estudiar, y nos sentemos con él y escribamos sobre él en nuestro diario. Es *satsang* con Gurumayi, y en este fin de semana de Pascua no se me ocurre mejor manera de celebrar la entrada de un nuevo mes.

La poesía, de hecho, ha sido un medio clave por el que la gente de todo el *sangham* global está **experimentando y expresando el Mensaje de Gurumayi** este año. Hay algo muy apropiado en todo esto. ¿No es verdad que la poesía más trascendente se siente como un atisbo de la conversación que alguien está teniendo con su propio Ser? Y luego hay un sentido de continuidad inherente en los poemas. ¿En dónde empieza realmente un poema? ¿En dónde termina? De seguro, un poema tiene una primera y una última palabra, pero al leerlo todo tienes la sensación de que, *realmente*, continúa. El escritor está teniendo *satsang*, y se te ha hecho copartícipe de uno de sus momentos especiales.

Al llegar al cuarto mes del año, es muy atractivo considerar esta idea —de continuidad. ¿Cómo podemos hacer que el sentimiento que tenemos al leer poesía se convierta en nuestra realidad cotidiana? ¿Cómo hacemos que nuestra experiencia del *satsang*

“continúe”? ¿Cómo podemos tener más momentos de *satsang* y cómo nuestra experiencia de estos momentos puede crecer en profundidad y en fuerza y en madurez?

Quizá ya has deducido la respuesta. Para adquirir un cierto grado de constancia en tu experiencia, tu esfuerzo también debe ser constante. Tienes que hacer el esfuerzo, y volverlo a hacer y luego hacerlo otra vez.

La pregunta que sigue es, por supuesto, cómo poner en práctica esta comprensión que puedas tener. Por buenas que sean tus intenciones, por ferviente que sea tu anhelo de profundizar más en tu *sádhana*, podrías, por ejemplo, estar muy ocupado. Tu lista de tareas parece infranqueable. O podrías distraerte. Estás rodeado de incontables estímulos, de toda clase de ruidos que te invaden desde la periferia de tu conciencia, jalando tu atención de un lado a otro.

Por válido que esto sea —que *estás* ocupado, no hay duda, y que *están* pasando muchas cosas—, por un solo instante te pido que te salgas de esa narrativa. ¿Qué pasa si asumes una poca más de responsabilidad en el asunto —y con eso, una poca más acción— de lo que hubieras pensado inicialmente? ¿No es verdad que en toda esa actividad que hay en tu vida, y en todo ese frenesí y ansiedad que pueden crear esas actividades, hay algo *fácil*, incluso satisfactorio, en verse arrastrados por ellas? Puede ser más fácil ser arrastrado que sentarte contigo mismo, que efectuar un cambio en ti, que hacer el esfuerzo una y otra vez de conectarte con tu interior.

Y aun si eres reacio para admitirlo, algo dentro de ti —llámalo tu conciencia, o tu sentido del deber o dharma—, *algo* en ti sabe que el cambio empieza contigo mismo. Recordarás, tal vez, que Gurumayi habló sobre esta misma idea en su charla del Mensaje para 2018. Así que en esos momentos en que sientes que tu motivación flaquea, o que solo estás un poco confundido sobre cómo seguir adelante, es útil recordar la fuerza que te impulsa desde el interior. Ponte en contacto con ese compromiso que hiciste contigo mismo hace tantas y tantas eras, esa convicción nacida de quién sabe cuántas vidas. Algunos días los resultados de tu esfuerzo serán mas evidentes que otros. Comprende que eso está bien. Solo sigue haciendo el esfuerzo.

Tukaram Maharaj, el gran santo poeta del siglo XVII en Maharashtra, India, escribió una vez:

Así como la raíz húmeda y joven de un árbol puede perforar la piedra cuando crece desde la tierra, así también por un esfuerzo constante todas las tareas pueden completarse.<sup>1</sup>

Las imágenes de esta estrofa son cautivadoras —e instructivas. Toda planta sabe que debe florecer. Y así, con constancia, concentración, tenacidad, sigue adelante —abriéndose paso a través del suelo y rompiendo la piedra si es necesario— simplemente porque eso es lo que tiene que hacer.

También es fascinante cómo Tukaram Maharaj describe la raíz como *ole*, “húmeda” o “joven”. Considera lo que significa para tu esfuerzo ser como la raíz *joven* de un árbol, los pies esponjosos de una planta que está apenas emergiendo de la tierra. Ese esfuerzo debe ser modulado por ciertas cualidades: una de ellas, sutileza, y también frescura, novedad y una sensación de prontitud. ¿Qué pasaría si trataras de abordar cada intento de practicar *satsang* —ya fuera el décimo, o vigésimo quinto o el número seiscientos— como si fuera el primero? ¿Qué tan distinta sería tu experiencia de hacer ese esfuerzo?

En el sendero de Siddha Yoga honramos varios nuevos comienzos —entre ellos la floración de la primavera— como un recordatorio para nosotros de que en cualquier momento podemos ver nuestra *sádhana* como nueva otra vez. Cada momento de práctica del Mensaje de Gurumayi puede ser precisamente eso: un momento, un *nuevo* momento, para asirlo y hacer pleno uso de él. Por eso, te exhorto a que en las semanas venideras tomes nota de lo que te inspira, lo que te ayuda para abordar tu práctica como si fuera nueva.

Y el sitio web del sendero de Siddha Yoga te apoyará para hacerlo, proporcionando distintas vías, distintos ángulos desde los que puedes practicar el Mensaje. Habrá, por

---

<sup>1</sup> Traducción al español de la versión en inglés. © 2018 Fundación SYDA. Derechos reservados.

ejemplo, más poesía. A partir de este mes una sección de la página web estará dedicada a la poesía de los santos y los Siddhas, cuyo legado al traer *satsang* a toda la gente fue exaltado por Gurumayi en su charla del Mensaje para 2018.

También habrá una historia, el cuento clásico del elefante y la abeja, que ha sido contado a lo largo de los años por Gurumayi y el Guru de Gurumayi, Baba Muktananda, para ilustrar la importancia de nuestro esfuerzo. Habrá una exposición sobre el *pranayama* —una técnica de respiración que Gurumayi enseñó en su mensaje para apoyar una meditación natural—, explorándolo desde la perspectiva del *Yoga-sutra* de Patáñjali.

Y habrá mucho más; así que sigue visitando, sigue teniendo *satsang*. A medida en que tus momentos de *satsang* se acumulen, siendo cada uno nuevo otra vez, te darás cuenta de que estás construyendo un músculo para crear *satsang*. Estás desarrollando mayor constancia.



Al fines del mes de abril vamos a honrar a un gran ser que enseñó sobre el *satsang* —y a quien recordamos a menudo dando *satsang*, rodeado por incontables buscadores cuyas vidas transformó a través de sus enseñanzas y del otorgamiento de *shaktipat diksha*. Sí, en la luna llena del 29 de abril (o el 30 de abril en la India y otras partes del hemisferio oriental), estaremos celebrando el cumpleaños lunar de Baba Muktananda. Es la primera vez, desde 1999, que el cumpleaños lunar de Baba va a tener lugar en abril en vez de mayo. En la página web estaremos anunciando este inicio anticipado del mes de Baba con historias sobre Baba, enseñanzas de Baba y un *namasankirtana* de su nombre.

A menudo, cuando escucho a Gurumayi hablar sobre Baba —cuando la veo sonreír mientras explica cómo él enseñaba, o cómo era cantar con él, u ofrecer *puja* frente a él— algo dentro de mí se queda quieto. Como si viera las ropas naranja de Baba centellear en el ojo de mi mente; como si escuchara la voz de Baba o su risa, que me son

familiares por las grabaciones de charlas y cantos que he escuchado a lo largo de los años. Siento que estoy teniendo *satsang* con Gurumayi y con Baba; un *satsang* con los Siddhas.

Tiene algo especialmente maravilloso reflexionar sobre Baba y sus enseñanzas en este año en que buscamos la compañía de la Verdad con un anhelo tan ardiente, y luchamos por dar mayor continuidad a nuestros esfuerzos hacia esa meta. Baba enseñó con frecuencia sobre la importancia de la constancia en la *sádhana*; una y otra vez instaba a los buscadores a seguir avanzando en sus prácticas y a hacerlo con fe, devoción y un espíritu intrépido.

En un poema, Baba escribió:

Enfoca tu visión en la Conciencia interior.  
Reposa con alegría en el Testigo interior.  
Intensifica tus esfuerzos;  
desarrolla el discernimiento.  
Con ardor y valentía,  
escala más y más alto.<sup>2</sup>

*Con ardor y valentía, escala más y más alto.* Al leer estos versos, prácticamente puedes imaginar la montaña frente a ti: es majestuosa y está cubierta de nieve, o tal vez está cubierta de verde, y de dorado por la luz del sol. Y allí vas escalándola, un paso a la vez, pisando un asidero tras otro en la tierra áspera y a la vez flexible. No siempre puede parecer como si estuvieras escalando, pero si alguna vez haces una pausa, escuchas tu respiración y observas el horizonte sin fin, te das cuenta: estás entrando en un panorama más expandido, en un aire más puro y claro del que antes habías conocido.

---

<sup>2</sup> Sobre la segunda edición de Swami Muktananda, *Reflections of the Self*, 2nd ed. (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1993), p. 64.

Les deseo lo mejor en su *sádhana* en este mes de abril.

Muy cordialmente,

Eesha Sardesai.



© 2018 SYDA Foundation®. Todos los derechos reservados.