

# Una palabra poderosa

## Reflexiones sobre las enseñanzas de Gurumayi Chidvilasananda

*por Eesha Sardesai*

En el sendero de Siddha Yoga hemos aprendido de nuestra amada Guru, Gurumayi Chidvilasananda, acerca del tiempo de Dios, y creemos que las cosas suceden en el tiempo de Dios. Es una creencia que nos mantiene optimistas. Es una creencia que nos da un ancla, y nos ayuda a volver al centro sin importar qué tan lejos podamos ir a la deriva.

Es en las corrientes del tiempo de Dios que hemos sido impulsados hacia la primavera. Y son quizá estos mismos movimientos de tiempo misteriosos y no lineales los que mantienen el inicio del año tan fresco en nuestra memoria colectiva.

Me gustaría repasar uno de los *sátsangs* con Gurumayi en el que participamos a principios de este año. Se llevó a cabo el 7 de enero, en honor del 51 aniversario de la recitación de la *Shri Guru Gita* como parte del horario diario del Áshram, en el sendero de Siddha Yoga. Tuve el privilegio de ofrecer *seva* como escritora en este *sátsang*, y las enseñanzas que Gurumayi nos dio entonces se han quedado conmigo, especialmente lo que dijo Gurumayi sobre la virtud, el principio universal del “bien”.

\*\*\*

En el *sátsang*, Gurumayi citó un aforismo del *Svacchanda Tantra*: “*Nashivam vidyate kvachit*”.<sup>1</sup> “No hay lugar donde no esté Shiva. No hay lugar donde no esté Dios”. Gurumayi explicó que ya sea que nuestra mente esté tranquila o inquieta durante la recitación de la *Shri Guru Gita*, dijo, de todos modos, estamos “en Shiva”. Seguimos “pasando un buen rato con Shiva”.

Recuerdo que de pronto me di cuenta de la atmósfera en el Templo y en toda la Sala Universal de Siddha Yoga, cuando Gurumayi dijo esto. Todo estaba tranquilo y todo era dinámico. Todo estaba quieto y vibrantemente vivo. “El Señor Shiva realmente *está aquí*”, pensé, “con nosotros, a nuestro alrededor, en las partículas mismas del aire”.

Escuché con gran atención mientras Gurumayi continuaba. “Shiva es juguetón”, ella dijo. “Shiva es Conciencia, y tú también. Quiero que te sientas bien contigo mismo”.

Una de las cosas que he observado a lo largo de los años es que cada vez que Gurumayi imparte su sabiduría, nos brinda los medios por los cuales podemos implementar esa sabiduría de inmediato. Así fue el 7 de enero. Gurumayi nos dijo a todos que “*nos sintiéramos bien* por el resto del día y hasta la noche”.

“Si alguien pregunta, *¿cómo estás?...*”

Gurumayi hizo una pausa y luego dijo, con una sonrisa de complicidad: “Bien”.

“*¿Cómo estás?*”

De nuevo, la misma dulce sonrisa. “Bien”.

“Así que deja que la bondad se presente”, dijo Gurumayi. “Cuando veas al Guru, siéntete bien. Cuando mires el cielo, siéntete bien. Cuando veas el agua que estás bebiendo, siéntete bien. Solo haz la *dharana*: ‘Bien, *accha*. Bien, *accha*.’” (La mayoría de los siddha yoguis han llegado a conocer esta palabra, *accha*, al escuchar a Gurumayi hablar en muchos *sátsangs* sobre una de las frases características de Baba: *bahut accha*. En hindi, *bahut accha* significa “*muy bien*”).

Gurumayi continuó: “Dije *bien*. No dije *mejor*. No trates de ser mejor ahora. No estoy diciendo *el mejor*. No intentes ser el mejor. Y tampoco trates de ser mejor que lo mejor. Solo bien. Recuerda: No dije ‘sé bueno’. Solo bueno.”

En los días y semanas que siguieron a este *sátsang*, reflexioné sobre las palabras de Gurumayi, sobre su significado.

Recientemente recordé algo que una vez escuché decir a Gurumayi en un *darshan*. “Cada uno de ustedes ha heredado la bondad de los cielos”, dijo Gurumayi, “y la llevan en ustedes”. Yo creo que era esa misma bondad la que Gurumayi pedía de nosotros el 7 de enero. Sentí que el motivarnos para que *dejáramos que esa bondad surgiera*, era como un suave viento a favor que apoyaba nuestros esfuerzos por experimentar todo lo que tenemos dentro.

También he estado pensando en lo que dijo Gurumayi sobre el Señor Shiva, cómo nos aseguró que siempre estamos con el Señor Shiva, que moramos para siempre en la conciencia de Shiva. En sánscrito, *Shiva* significa literalmente “bueno” y “auspicioso”. Si, de hecho, no hay algún lugar en este universo donde no resida la bondad del Señor Shiva, entonces lo que seguiría, es que nosotros, como habitantes de este universo, como personas hechas de la misma Conciencia que forma el tejido del universo, también debemos ser buenos. Por tanto, cuando decimos “Yo soy Shiva”, no es una exageración. Es una proclamación de la verdad esencial de la vida en este mundo.

Esto me lleva al enfoque principal de mis reflexiones: la guía de Gurumayi sobre cómo aplicar su sabiduría. Podemos responder a esta pregunta que la gente nos hace con frecuencia: “¿Cómo estás?”, diciendo “Bien”, y al hacerlo darnos cuenta de nuestra bondad innata. De esta manera, tratamos la interacción como una oportunidad para evocar y experimentar nuestra bondad, y para compartir esa bondad con quien está delante de nosotros.

Para ser claros, esto es diferente de la forma convencional de intercambiar cortesías, en las que “Bien”, es la única opción de respuesta de alguien que lo dice mecánicamente, sin importar cómo se siente en realidad. La enseñanza de Gurumayi no se trata de dar una respuesta frívola o superficial. De hecho, su enseñanza nos impulsa a elevarnos por encima de este tipo de comportamiento

automático. Gurumayi nos presenta el desafío de *sentirnos* bien, en otras palabras, de decir en verdad lo que sentimos.

\*\*\*

Las palabras en hindi *bhav* y *bhavana* me vienen ahora a la mente; algunos de ustedes también pueden haber estudiado estas palabras, o estar conscientes de ellas. *Bhavana* indica un sentimiento más fugaz, una emoción temporal, mientras que *bhav* se refiere a una posición interior más profunda. *Bhav* es una postura interna, un sustrato estable de un espacio que no se ve afectado por los aspectos más transitorios de la realidad propia. Al igual que *bhavana*, *bhav* puede manifestarse como una experiencia sentida, aunque este “sentimiento” tendrá un significado muy diferente al de las emociones más superficiales.

Mi sentir es que, cuando Gurumayi habló sobre *sentirse bien*, se refería al *bhav* de bondad que todos tenemos dentro de nosotros mismos, el espacio interior más profundo. Las palabras de Gurumayi, además, nos conectan con este espacio. Yo encuentro que cuando me permito habitarlo, los otros pensamientos y emociones que podría tener, se debilitan; su ruido se aquieta. Es como si Gurumayi me estuviera dando un lente de amplificación para mí misma, que puedo usar para acercarme a lo que es más beneficioso y, por tanto, acercarme al resto de mi mundo interior con mayor perspectiva, claridad y objetividad.

También los animo a que hagan uso de este lente en cada oportunidad que tengan y descubran diferentes formas de hacerlo. Una práctica que he adoptado es tomar nota de tres a cinco cosas que en un día me recuerden mi propia bondad. Como escritora, me gusta traer un pequeño cuaderno para anotar esas ideas e inspiraciones a lo largo del día. (Sí, incluso en la era digital, algunos de nosotros, los *millennials*, todavía usamos lápiz y papel).

Independientemente de cómo elijas hacerlo, asegúrate de practicar esta enseñanza. Haz que tu intención sea practicar, practicar y *seguir* practicando para encontrar ese bien dentro de ti mismo, el bien que florece sin importar la temporada interior o exterior, el bien que prevalece a pesar de cualquier copo de nieve (nuevamente, interior o exterior) que pudiera oscurecerlo. Nosotros, todos

nosotros, podemos hacer que algo bueno *suceda*. Podemos hacer que el bien suceda para nosotros, para los demás, para el mundo en el que vivimos. No necesitamos escondernos del bien que Dios nos ha regalado. Podemos apreciar esta bondad; podemos saborearla y compartirla. Este es nuestro derecho de nacimiento. Esta es nuestra responsabilidad.

Como Gurumayi ha dicho, “Es responsabilidad de toda la humanidad garantizar que prevalezca el poder transformador de la bondad”.

\*\*\*

A modo de conclusión, me gustaría compartir con ustedes un poema que escribí. Tal vez recuerden que les hablé sobre poesía en diciembre de 2022, acerca de traer al nuevo año toda la creatividad que demostramos en los poemas que escribimos sobre el video de Felices Fiestas de Gurumayi.

Este poema surgió mientras reflexionaba sobre las enseñanzas de Gurumayi del *sátsang* de Siddha Yoga, el 7 de enero de 2023.

En el viento eléctrico  
y en los círculos que hago girar,  
en la alegría que brilla anaranjada  
y los millones de desamores cotidianos  
que transcurren en el lapso de un segundo—  
allí está,  
suave, centrípeta,  
una gravedad de bien  
atrayéndome a ese  
rayo de sol, energía pura  
de la que estoy hecha,  
acunándome en  
la esencia de lo que es,  
liberándome en  
  
una pulsante

vastedad,  
un gran  
y  
magnífico  
conocido.

Una última cosa que quería compartir. Cuando terminé de escribir este poema, surgió un recuerdo, resonante y dulce. Era la voz de Gurumayi, sus palabras de un *sátsang* hace algunos años.

“Encontrémonos”, dijo, “en el campo de la Conciencia”.



© 2023 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

<sup>1</sup> *Svacchanda Tantra* 4.314.