

Meditación en las palabras de Swami Muktananda

Sátsang de Siddha Yoga en honor de la Pascua

por Eesha Sardesai

El templo de Dios

En la historia que Baba Muktananda narra en *El juego de la Conciencia*, el santo agradece a todas las personas y cosas que lo rodean —incluyendo a su Guru, a los cuatro rumbos y los cinco elementos— al acercarse al momento de su muerte. Finalmente, Baba dice que el santo “agradeció y honró a su cuerpo, templo de Dios que camina, se mueve y habla”.¹

Este concepto de que el cuerpo es el templo de Dios —que la presencia de Dios puede encontrarse dentro de la propia persona de uno— aparece en numerosas tradiciones religiosas y espirituales. En la Biblia cristiana, por ejemplo, está la famosa frase: “¡Miren!, el reino de Dios está en ustedes”.² El Corán describe a Allah creando a los seres humanos de arcilla e infundiendo en ellos su propio espíritu.³ Y en las escrituras de la India, que a Baba le encantaba citar en sus charlas y en sus conversaciones con devotos, encontramos versiones de esta enseñanza una y otra vez. Considera la siguiente estrofa de la *Jñanéshwari*, el comentario del gran santo poeta Jñanéshwar sobre la *Bhagavad Gita*. Escribiendo desde la perspectiva del Señor Krishna, el santo poeta dice: “No hay duda de que yo existo en todas las formas y de que todo habita en Mí”.⁴

Hasta cierto punto, entonces, esta es una verdad ampliamente conocida. Nuestros cuerpos son morada de Dios. La pregunta es, ¿cómo cuadrarnos esta verdad con la experiencia cotidiana de vivir en estos cuerpos? Recuerdo haber estado infinitamente perpleja por esto cuando era niña. Esto fue antes de tener ningún entendimiento intelectual real de las enseñanzas de Siddha Yoga, antes incluso de tener palabras para articular adecuadamente la causa de mi consternación. Miraba por la ventana, a veces durante horas, preguntándome por qué la gente me llamaba por mi nombre. Por qué pensaban que *este* nombre y esta cara y este cuerpo eran *yo*. Había un *yo dentro* de mí —yo estaba segura de eso— y eso se sentía más como el

“verdadero” yo que ninguno de estos accesorios externos en los que la gente parecía fijarse tanto.

Nunca pude entender esto, hasta que años después empecé a estudiar seriamente las enseñanzas de Gurumayi y de Baba. Creo que por esto encuentro que es tan reveladora la enseñanza clásica de Baba, “Dios vive en ti como tú” —y especialmente estas últimas dos palabras, “como tú”. Esto resuelve la pregunta que yo tenía de niña, calma esa vieja ansiedad. Este “yo” al que tanto deseaba que viera la gente, no existía aparte del “yo” que ellos *podían* ver. (Para hallar más sobre la enseñanza de Baba y lo que significa, recomiendo leer la maravillosa charla de Swami Ishwarananda sobre el tema).

Encuentro que la imagen que Baba da aquí, del cuerpo como un *templo*, específicamente, es la más iluminadora. Cuando pienso en estar en un templo, la experiencia que tengo —de estar en la presencia muy palpable de la divinidad— empieza tan pronto como mi pie cruza el umbral. A veces comienza antes de eso, cuando veo la arquitectura del templo desde fuera, su *kalash* elevándose hacia el cielo. Desde luego, mientras más me adentro en las cámaras del templo, mientras más me acerco al *sanctum sanctorum*, más visceral puede ser mi experiencia de Dios. Pero todo lo que precede a esto también es parte de la experiencia; determina cómo me aproximo, comprendo y aprecio a la deidad. En ese sentido, estar en el templo no puede separarse de estar con Dios.

Sobre esta nota, quiero preguntar: ¿Qué pasos puedes tomar (o tomas) para recordarte a ti mismo que tu cuerpo es una expresión de Dios? ¿Te has dado tiempo de inhalar el espíritu de la primavera y dejar que envuelva tu visión con su promesa y posibilidades?



© 2026 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

¹ Swami Muktananda, *El juego de la Conciencia. Una autobiografía espiritual*, (México: Editorial Siddha Yoga Dham de México, A. C., 2012), p. 290.

² Lucas 17:21.

³ Ver, por ejemplo, *el Corán* 15:28-29, *el Corán* 32:9, *el Corán* 38:71-72.

⁴ *Jñānēshwari*, capítulo 6, verso 390; Swami Kripananda, *Jnaneshwar's Gita: A Rendering of the Jnaneshwari* (Nueva York: SUNY Press, 1999), p. 82.