

Meditación en las palabras de Swami Muktananda

Sátsang de Siddha Yoga en honor de la Pascua

por Eesha Sardesai

Reflexiones finales

Desde enero de este año, 2026, he estado escribiendo estas “Meditaciones” en las enseñanzas de Gurumayi y Baba Muktananda del *sátsang* de Siddha Yoga. E incluso antes de esto, desde hace varios años he escrito sobre las enseñanzas del Guru en diferentes contextos para el sitio web del sendero de Siddha Yoga. Hasta el día de hoy, sin embargo, no ha dejado de sorprenderme cuánta sabiduría contienen estas enseñanzas: cuánto hay que aprender y desenterrar y comprender. Si algo ha ocurrido es que mi asombro y admiración solo han aumentado. Mientras más tiempo paso con las palabras del Guru, más agradecida estoy. Las palabras de Gurumayi, las palabras de Baba, son un manual para la vida. Son *mi* manual para *mi* vida.

Esta serie de contemplaciones — “Meditación en las palabras de Swami Muktananda” — se ha enfocado en el pasaje de *El juego de la Conciencia* que Ben Williams leyó en voz alta durante el *sátsang* de Siddha Yoga en honor de la Pascua. El *sátsang*, que se transmitió por video en vivo el 4 de abril, se titulaba “Inhala el espíritu de la primavera”. Puedes haber notado mis referencias recurrentes a este tema.

Cuando Gurumayi me pidió que escribiera sobre el pasaje de *El juego de la Conciencia* —explicándome lo crucial que es que comprendamos lo que Baba está enseñando aquí sobre el valor del cuerpo humano y de la vida humana— me sentí muy honrada. También me emocionó el desafío. La historia que Baba cuenta en este pasaje es muy clara, concisa y directa. Me daba curiosidad ver qué reflexiones podría compartir yo que resultaran nuevas y útiles para ti; que te dieran perspectivas adicionales que considerar, más allá de lo que pueda ser ya evidente en la página.

Cinco entregas después, espero haber logrado lo que me propuse hacer. Lo que *puedo* decir con confianza es que las palabras de Baba abren innumerables vías para la contemplación; incontables preguntas que podemos hacernos sobre nosotros mismos y los demás. Los pensamientos que he compartido aquí realmente son sólo una gota en la cubeta proverbial. Para ese fin, me ha dado gusto escuchar de muchos de ustedes —y leer en sus comentarios en el sitio web— que han vuelto a este pasaje de *El juego de la Conciencia*, que han estado discutiendo sus propias ideas sobre este pasaje además de las mías. Los animo a seguirlo haciendo a lo largo del Mes de Baba, aun cuando concluya nuestro estudio colectivo sobre el tema. De hecho, ahora pueden también escuchar la magnífica lectura de Ben de este pasaje en el sitio web del sendero de Siddha Yoga.

Quiero compartir una nota de advertencia. Si bien puede encontrarse una sabiduría infinita en las palabras del Guru, no necesariamente *todos* los pensamientos que salten a nuestra mente sobre esa enseñanza van a ser útiles. Hay una diferencia entre contemplación y elucubración interminable. La contemplación nos lleva a algún lugar constructivo; y en el sendero de Siddha Yoga esto significa acercarnos a un entendimiento de nuestro ser (con minúscula) *y* Ser (con mayúscula). La elucubración, por otro lado, es solo dar vueltas en redondo. Es energía que no va a ninguna parte. Desde luego, no estoy sugiriendo que ahora vayamos a monitorear rígidamente nuestros pensamientos, que critiquemos lo que surja en nosotros o suprimamos estos pensamientos incluso antes de que se formen por completo. Pero *estoy* recomendando que seamos conscientes de a cuáles pensamientos seguirles dando nuestra atención, a fin de apoyar nuestra *sádhana* y hacer el mejor uso que podamos de nuestro tiempo.

En este tenor, he tratado de ser consciente de que, de hecho, estoy *contemplando*, y después compartiendo con ustedes, en estas “Meditaciones”, una articulación lo más destilada y precisa posible de esa contemplación. Como cualquiera que me conozca bien dirá, no me faltan pensamientos, ideas, opiniones sobre casi cualquier cosa. Y luego, está el tema específico en que nos hemos enfocado aquí: el cuerpo. Es delicado adentrarse en este tema, por decir lo menos; por lo general no tendemos a ser

objetivos sobre él. Todos tenemos cuerpos y todos tenemos pensamientos sobre nuestros cuerpos. No soy inmune a esta tendencia.

Pero eso es lo que vuelve tan notables las palabras de Baba en este pasaje. Las palabras de Baba nos impulsan a *despersonalizar* el cuerpo, en un sentido; a liberarlo de las expectativas mundanas que ponemos en él, de las valoraciones justas e injustas que hacemos sobre él, de las variadas vanidades en que lo enredamos. Baba nos está animando a adoptar una perspectiva más elevada, a comprender lo que el cuerpo es en verdad y a dónde nos conduce.

A Body Is Divinity Expressed (ABIDE)

Un cuerpo es expresión de la divinidad (ABIDE = permanecer, morar, habitar)

En mis “Reflexiones finales” de las dos series anteriores de “Meditaciones” compartí con ustedes los acrónimos que desarrollé para recordar y apoyar mi estudio de las enseñanzas de Gurumayi. Como expliqué entonces, es por Gurumayi que he llegado a apreciar la utilidad de esos recursos mnemotécnicos para aprender y recordar.

Puesto que las “Meditaciones en las palabras de Swami Muktananda” se han enfocado en un tema, y en un pasaje de *El juego de la Conciencia*, me he dado a la tarea de elaborar un solo acrónimo que represente con amplitud las ideas que hemos estado explorando. Ese acrónimo es “Un cuerpo es expresión de la divinidad” [“*A Body Is Divinity Expressed*” o “ABIDE”]. Hemos aprendido de Baba y Gurumayi que Dios mora en este cuerpo. Que este cuerpo es una expresión única de Dios. Que el cuerpo es el medio por el que llegamos a conocer a Dios. Es por esto que el santo en la historia de Baba se ve rebosando gratitud hacia su cuerpo, es por lo que insiste en agradecer a su cuerpo justo antes de que su tiempo en esta tierra llegue a su fin.

Gurumayi ha hablado en muchas ocasiones de cuánto Baba Muktananda amaba las escrituras de la India. Así que, en homenaje a eso, quise ver lo que estas escrituras tienen que decir sobre el cuerpo. Para ser clara, dicen *mucho*. Y con frecuencia lo dicen a través de creativas y hermosas metáforas. En la *Bhagavad Gita*, el Señor Krishna habla del cuerpo como un campo, una arena en la cual y por la cual uno alcanza el conocimiento de Dios¹. En tanto que en la *Katha Upanishad* el cuerpo se describe como un carruaje, en el que la mente sirve como las riendas, el intelecto es el conductor y los caballos que jalan el carruaje son los sentidos.²

Es una imagen impactante, los sentidos como *caballos*. Y es particularmente relevante, también, en el Año del Caballo. (Ya hemos hablado, como podrán recordar, sobre los “caballos de fuerza” en estas “Meditaciones”). Los caballos tienen tremenda energía y fuerza. Pueden viajar casi hacia cualquier destino en tierra. Depende de la persona que cabalga el caballo escoger qué destinación será, y desarrollar la habilidad y disciplina requeridas para permanecer en curso hasta alcanzar esa destinación.

Así es con los sentidos. Gurumayi y Baba han enseñado que los sentidos son sumamente poderosos y también *neutrales*; es decir, su energía no está comprometida a moverse en una sola dirección. Esta combinación de poder y dirección mutable es potente; tenemos dentro de nosotros esta masa de energía esperando ir hacia algún lado. Nuestra experiencia de vida —y lo que logramos en esta vida— dependen en gran medida de hacia dónde dirigimos esta energía. Dónde le permitimos detenerse. Dónde la dejamos morar.

Al concluir cada entrega de “Meditación en las palabras de Swami Muktananda”, me referí a uno de los cinco sentidos y a cómo podríamos hacer un uso productivo de él. Fue un intento por recordarte —y recordarme a mí misma— que a pesar de todos los estímulos externos que encontramos y que podrían impulsar la energía de nuestros sentidos hacia fuera, podemos hacer una elección distinta. Nuestro intelecto es el conductor; nuestra mente es las riendas. Tenemos la capacidad y los medios para inducir a esa misma energía hacia dentro, y llevarla hacia la morada de Dios en el interior. Desde luego, uno de los resultados maravillosos de hacer esto es que empezamos a experimentar nuestro mundo exterior de una manera nueva. Seguimos participando en este mundo, seguimos disfrutándolo y apreciándolo, pero nuestro bienestar no está ya determinado solo por sus altibajos. Dejamos de ser víctimas de las circunstancias.

Puesto que ya te estoy dando una pista de lo que pretendía yo con estas “Meditaciones”, hay algo más que quiero compartir contigo. Habrás visto, estoy segura, la imagen del cisne que se ha mostrado en estas páginas. Tal vez notaste cómo el cisne toma vuelo gradualmente a través de cada entrega sucesiva. Estoy encantada de compartir que algunas de las imágenes del cisne en esta progresión, parten de fotos que tomaron ustedes, los siddha yoguis y nuevos buscadores en el *sangham*, y que enviaron al sitio web del sendero de Siddha Yoga.

Me gustaría también explicar por qué se muestra el cisne. Gurumayi ha hablado muchas veces en *sátsang* acerca de cómo los diseños del sitio web del sendero de Siddha Yoga llevan un significado y una intención específicos. Eso no cambia aquí.

En las escrituras de la India, el cisne o *hamsa*, tiene un rico simbolismo. Una de las muchas cosas que representa es el alma individual, que se mueve de una encarnación a la siguiente, hasta que por fin, y mediante la *sádhana*, se libera. Las imágenes del cisne en “Meditación en las palabras de Swami Muktananda” buscan evocar este movimiento progresivo hacia la libertad: el logro individual, a través del cuerpo, de aquello que existe más allá del cuerpo.

Y hay otra razón por la que la imagen del cisne es tan perfecta, tan apropiada, para este grupo particular de contemplaciones. Con frecuencia se mencionaba a Baba como “Swami Muktananda Paramahamsa”. En la tradición de la India, esta apelación —*paramahamsa*, o “cisne supremo” — se utiliza en referencia a seres iluminados, aquellos que encarnan la libertad que el cisne representa. Entonces, cuando veo el cisne aquí — cuando hago una especie de animación de su movimiento en mi mente, cuando me lo imagino alzando el vuelo — pienso en Baba. Pienso en quién fue y es para sus devotos y en el legado que dejó al mundo.

Gracias una vez más, por leer y escuchar mis contemplaciones sobre las palabras de Swami Muktananda. Gracias por responder a lo que he escrito y compartirlo, por sus respuestas a las preguntas que he formulado, y por sus experiencias y comprensión de las enseñanzas de Baba. Puedo pensar en pocas actividades que preferiría estar haciendo — pocas actividades que valgan más la pena — que sentarme tranquila en algún lugar a contemplar las palabras del Guru. Pero si tuviera que escoger, sería contemplar las palabras del Guru así, con ustedes, en nuestro Círculo de Sádhana digital.

Al concluir esta serie de contemplaciones, me gustaría pronunciar las palabras de uno de los mantras *shanti* que recitamos en el sendero de Siddha Yoga para invocar la gracia del Guru:

*om saha nāvavatu / saha nau bhunaktu /
saha vīryam karavāvahai /
tejasvi nāvadhītam astu mā vidviṣāvahai //
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ //*

Om. Que nosotros, Guru y discípulo,
seamos protegidos [por el estudio de este conocimiento].

Que nos sustente a ambos.

Que actuemos con fuerza y energía.

Que nuestro conocimiento se llene de luz.

Que nunca haya enemistad entre nosotros.

Om. Paz, paz, paz.³

¡Sadgurunath Maharaj ki Jay!



© 2026 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

¹ *Shrimad Bhagavad Gita*, 13.1.

² *Katha Upanishad*, 1.3.3-4.

³ Traducción al inglés © 2026 SYDA Foundation®.