

# Cultivar la gratitud

1 de noviembre de 2020

Queridos lectores:

Durante este mes en que se celebra la festividad de Acción de Gracias en los Estados Unidos y muchos otros lugares del hemisferio norte, he estado reflexionando sobre lo que es la gratitud. Cuando nos preguntan de qué estamos agradecidos en nuestra vida, lo que surge a menudo son aquellas cosas fáciles de disfrutar y que caben en nuestras nociones de lo que es bueno o correcto. Pero hay mucho más. Podríamos hacer la práctica de reconocer las muchas formas que adopta la divinidad en nuestra vida. Una parte de la gratitud es ver la vida misma como una bendición –incluso cuando una bendición parece estar oculta en un desafío. Es posible que esa situación beneficie nuestro crecimiento espiritual y abra nuestra mente a nuevos panoramas.

En mi experiencia, si logro detectar cómo mi mente crea un melodrama interior debido a algo que no me guste por alguna razón, puedo darles un giro a las cosas tomando más conciencia de la circunstancia, y luego nombrando aquello que agradezco de esta situación. Esta actitud reajusta mi punto de vista y me ayuda a avanzar. De esta manera, puedo trasladar mi estado interior hacia el contentamiento y la gratitud, en ese mismo instante.

En este mes de acción de gracias, observemos el significado de la gratitud en el sendero de Siddha Yoga. Como estudiantes de este sendero, estamos naturalmente agradecidos por la gracia de Gurumayi y por las prácticas y enseñanzas de Siddha Yoga

Gurumayi ha enseñado que podemos cultivar la gratitud en nuestro corazón recordando las experiencias del mundo interior que se nos han conferido. ¡Que extraordinaria perspectiva para guiar nuestra vida!

Mi primera noción de que *existiera* siquiera un mundo interior, fue en septiembre de 1987, cuando empecé a asistir al Centro de Meditación de Siddha Yoga en Eugene, Oregon. Cantamos *Jyota se Jyota Jagao* y en la meditación que siguió me di cuenta de un espacio en mi conciencia interior que era vasto, tranquilo, y que estaba serenamente *vivo* con algo para lo que no tenía palabras. Era, de algún modo, tanto una parte profunda de mí mismo, como algo mucho, mucho más grande que mi personalidad o mi mente. Pasaron los años y, después, en cierto momento comprendí que podía volver a esta experiencia con sólo pensar en ella. Era como escoger entre dos “direcciones” distintas en mi conciencia: mi mente calculadora o ese vasto espacio de silencio y luz sutil.

Con el tiempo, he aprendido la práctica de desplazar cada vez más mi atención de los dramas tentadores de la parte más pequeña de mi conciencia, hacia el júbilo sutil de esta luz que empecé a conocer como mi Ser más interno. Lo interesante es que este espacio no es nada estático. Al acceder al Ser, parece que magnifico mi experiencia de él —o que profundizo mi experiencia. Realmente, no sé cuál. Pero yo diría que expresar mi gratitud hacia el Ser al recordar estas experiencias se ha convertido en el enfoque más significativo de mi *sádhana*.

### **Expresiones de gratitud**

En este mes en que cultivaremos un sentimiento continuo de gratitud, quisiera dirigirlos hacia una oportuna selección de páginas que explorar en el sitio web del sendero de Siddha Yoga.

- **Reflexiones sobre el Mensaje de Gurumayi:** Cada una de las Reflexiones sobre el Mensaje de Gurumayi para 2020 es una poderosa expresión de gratitud de un o una estudiante de Siddha Yoga por una transformación personal que surgió al enfocarse en una enseñanza de la charla del Mensaje de Gurumayi. Seguirán apareciendo más reflexiones a lo largo del mes.
- **Experiencias acerca de Acción de Gracias:** Una manera de acrecentar su propio sentimiento de gratitud es leyendo las expresiones de gratitud de otras personas. Las experiencias de siddha yoguis en honor del mes de Acción de Gracias transmiten agradecimiento por la abundancia de la

Tierra. Después de leer estas experiencias, si también se sienten inspirados, pueden escribir y enviar su propia experiencia de reconocimiento por la abundancia de la naturaleza.

- **Proverbios sobre la gratitud:** A lo largo de la historia muchas personas reflexivas han expresado su agradecimiento profundo por la belleza de la vida y las bendiciones de Dios. Los Proverbios sobre la gratitud son una selección de estas expresiones inspiradoras, atesoradas por culturas de todo el mundo.

## Dipavali y el Año Nuevo

**Del 11 al 14 de noviembre (12-15 en la India) y el 15 de noviembre (16 en la India)**

Dipavali, el festival de las luces en India, celebra la luz interior y las muchas formas de iluminación que ofrece. El símbolo de esta festividad es, muy apropiadamente, una *dipa*, término en sánscrito para “lámpara”, o una *diya*, que designa una pequeña lámpara de aceite, a menudo hecha de barro. El nombre de la festividad, Dipavali, transmite la imagen de una hilera de lámparas encendidas. El último día de Dipavali celebra el regreso a casa del Señor Rama después de sus catorce años de exilio en los bosques, y la tradición relata que los caminos que llevaban a la casa del Señor en Ayodhya, e incluso la ciudad entera, refulgían por las hileras de luces brillantes.

Esta celebración no siempre ocurre en el mes de la gratitud, pero cuando sucede, como es el caso este año, tiene una resonancia particular. Uno de los momentos culminantes de Dipavali –que se conoce también como Diwali– es una *puja* en el día final para honrar a Mahalakshmi, la diosa de la belleza y la abundancia. Cada uno de los cuatro días de celebración, del 11 al 14 de noviembre (del 12 al 15 de noviembre en India) tiene una forma distinta de expresar gratitud por el sustento y abundancia divinos.

El día siguiente de Dipavali –el 15 de noviembre en Occidente, y el 16 de noviembre en la India– se celebra como el comienzo del Año Nuevo en el Estado de Gujarat, en algunas partes de Maharashtra, y en otras regiones de la India. Un reflejo de la enorme diversidad cultural de la India, es que diversas comunidades han designado su propio día de Año Nuevo, aunque este día en particular ha llegado a conocerse de manera

general, e incluso internacionalmente, como el Año Nuevo indio. Es un día de nuevos comienzos y se le considera como uno de los tres días y medio más propicios en la India.

\*\*\*

Recientemente, he cobrado mayor conciencia de la profunda conexión que existe entre la gratitud y el dar. La experiencia de estar agradecido no solo me nutre el corazón, sino que, de modo natural, me inspira a ser más generoso con los demás. ¿No es esta una alquimia notable entre la mente y el corazón? Me recuerda que, en una de sus *Bendiciones para atesorar*, Gurumayi nos anima a ser generosos. “Da por dar”, dice. Yo lo veo como una invitación a dar por nosotros y por los demás; dar para que podamos servir a los demás, dar porque se necesita, dar porque al hacerlo podemos ayudar a enaltecer nuestro mundo de maneras grandes o pequeñas.

Podría sentirse, en estos tiempos de desafío por los que estamos pasando, que cada uno de nosotros, como individuos, tuviera menos que compartir. Creo que es importante para aquellos que estamos en el sendero de Siddha Yoga recordarnos cuánto tenemos en verdad. Descubro que cuando hago una lista de mis bendiciones, siempre empiezo con tener en mi vida a Gurumayi, su gracia y el sendero de Siddha Yoga.

Hacer mi propia lista de bendiciones también me ayuda a cobrar conciencia de aquellos cuyas necesidades no están cubiertas, y entonces, me siento agradecido por tener medios financieros o prácticos para ayudar a otros modestamente, de poder hacer alguna vez una diferencia.

En este mes de agradecimiento, tal vez quieran reflexionar sobre su propia experiencia de gratitud y encontrar maneras de dar desde el corazón ¡y así servir al mundo y expandir su propia sensación de alegría y de paz!

Saludos cordiales,

Paul Hawkwood

