

Asimilación

por Eesha Sardesai

Siempre he encontrado fascinante este término, *asimilación*, su sonido mismo, el deslizamiento de la “s”, la “m” y la “l” en la palabra, emulan el proceso que describe. La asimilación es una fusión, una incorporación, una absorción de algo nuevo para que el carácter de aquello con lo que iniciamos cambie, se transforme, mejore.

Lo admito: la principal razón por la que me resulta interesante la asimilación es porque Gurumayi ha enfatizado durante mucho tiempo su importancia en la *sádhana* de Siddha Yoga. Gurumayi ha enseñado que la asimilación es parte integral de cada práctica que hacemos en el sendero de Siddha Yoga, que es intrínseca a la cultura misma de este sendero. Puedo pensar en innumerables ejemplos de esto (¡y sin duda muchos de ustedes también!). Toma, por ejemplo, cómo Gurumayi incluyó unos minutos de meditación después de la recitación de la *Shri Guru Gita*, para que podamos asimilar los beneficios de esta práctica. O cómo Gurumayi ha establecido la guía de que haya una pausa momentánea, un breve respiro, entre los elementos sucesivos de un *sátsang*, de modo que con cada elemento tengamos tiempo para asimilar lo que hemos aprendido y experimentado.

Gurumayi también ha enseñado que en nuestra vida diaria haríamos bien en hacer una breve pausa antes de pasar de una tarea a la siguiente; de esta manera, nuestra mente y cuerpo procesan los sucesos de nuestro día a medida que ocurren y somos más capaces de serenarnos y estar completamente presentes para cada nueva tarea.

En el mundo en general, la asimilación –en particular de las ideas– se refiere al proceso mediante el cual incorporamos nueva información a nuestro banco de conocimiento existente. Así es como vamos construyendo sobre ese conocimiento; así es como perfeccionamos nuestras habilidades, ampliamos nuestra perspectiva y llegamos a una visión del mundo, ojalá, más expansiva y empática.

En el contexto de la *sádhana* de Siddha Yoga, la “nueva información” que asimilamos incluye nuestras experiencias de las prácticas de Siddha Yoga y los entendimientos

que surgen de nuestro estudio de las enseñanzas de Gurumayi. La naturaleza del conocimiento que obtenemos como resultado es multifacético: es ciertamente intelectual y también es más ampliamente experiencial (es visual, auditivo, cinestésico). Cuando asimilamos las enseñanzas y prácticas dejamos que se vuelvan intuitivas para todo nuestro ser; adquirimos una mayor sabiduría tanto en el cerebro como en el cuerpo, un discernimiento más agudo y matizado de lo que significa estar en contacto con nuestro propio Ser y de cómo podemos reajustarnos, recalibrarnos continuamente para sostener esa conexión interna y actuar desde allí.

Gurumayi recientemente compartió conmigo una analogía que le ha dado a la gente al explicar la asimilación. Ella ha dicho que la asimilación es como un sistema de riego por goteo, mediante el cual el agua llega, literalmente, a cuentagotas a las raíces de las plantas. Este es un método mucho más eficaz para regar las plantas que, por ejemplo, hacerlo con una manguera; después de todo, la cantidad de agua que las plantas pueden absorber y retener al mismo tiempo es limitada.

Otra analogía tiene que ver con la alimentación: si comes demasiado y con demasiada frecuencia o si insistes en comer solo alimentos pesados, es probable que tengas problemas con la digestión. Si te excedes en el ejercicio tratando de correr diez kilómetros antes de haber completado uno con éxito, te expones a una lesión. Y si estás estudiando para un examen importante y tratas de acumular las lecciones de un semestre en una sola noche, tu cerebro, en algún momento, se rebelará, sin capacidad ni disposición para procesar la avalancha de información que se avecina. La gente suele hablar de agotamiento: ¿qué es esto sino la consecuencia de intentar lograr más de lo que se tiene tiempo para procesar y asimilar?

Encontrarás que un principio similar aplica en la *sádhana* de Siddha Yoga. Para que las enseñanzas echen raíces, para que la sabiduría que contienen se convierta en parte de tu *modus operandi*, debes asimilarlas, en incrementos y de manera continua. De ahí la guía de Gurumayi para hacer una pausa entre los elementos de un *sátsang* o en diferentes momentos del día; de ahí las enseñanzas de Gurumayi de centrarnos y regresar continuamente a la respiración. En la respiración encuentras descanso, un momento inherente de pausa, y puedes volver a familiarizarte con el ritmo natural de tu ser.

El esfuerzo que la asimilación requiere de ti es sutil, pero no debes subestimar su rigor. Por un lado, no puedes forzar la asimilación; no puedes luchar para que suceda, ni con tu mente ni con tu cuerpo. Por otro lado, la asimilación requiere un tipo particular de conciencia, un enfoque en la nueva información que estás asimilando y una sensibilidad respecto a cómo esa información concuerda, contradice o confunde lo que puedes haber tenido como verdadero hasta ahora. Con un ojo atento y una mente a la vez alerta y tranquila debes apoyar el proceso de la asimilación a medida que avanza.

Mientras lo haces, ¿qué podrías utilizar como enfoque y ayuda?

Dos cosas: *música* y *fragancias*. Gurumayi ha enseñado que tanto en la música como en las fragancias hallamos un medio para afianzar el entendimiento. Estoy segura de que muchos de ustedes, como yo, hallarán una resonancia inmediata en esta sabiduría. Piensa, por ejemplo, en todas las canciones que has asociado con determinadas personas, lugares o eventos. Piensa en todos los recuerdos que has ligado a un aroma en particular.

En esta página encontrarás música que te ayudará a asimilar las enseñanzas de Siddha Yoga. La música que elijas, por supuesto, es clave. Según el tipo de música que escuches, es posible que estés mejor preparado para pensar o para relajarte; puede que te sientas lleno de energía o atraído gradualmente hacia tu interior. La música que hay aquí se adapta bien al tipo de actividad suave pero enfocada en la que participarás.

Te contaré un poco más sobre lo que estarás escuchando. Es la canción *Such a Great Attainment* (Un logro tan grande) del álbum *Remembrance*, que es una colección de improvisaciones para piano de Kenny Werner. Kenny es siddha yogui desde hace mucho tiempo y es un pianista magistral que ha tocado en innumerables *sátsangs* de Siddha Yoga. Al escuchar la música de Kenny, a menudo he sentido que estoy escuchando más que las notas de su piano; siento que escucho su amor por la música y su amor por el sendero de Siddha Yoga.

Mientras reproduces esta hermosa canción, rodéate de un aroma que te guste. Por ejemplo, puedes aplicarte unas gotas de aceite fragante, difundirlas en el ambiente o encender un poco de incienso. Luego, tómate un tiempo para recordar algunas de las muchas enseñanzas y prácticas de Siddha Yoga a las que te hayas dedicado.

Espero que al sentarte en silencio y recordar el tesoro de sabiduría que has recibido y estudiado experimentes la música bañándote como una cascada. Deseo que dejes que las melodías y armonías calmen tu mente mientras permites que los pensamientos e imágenes afloren. Y te animo a que observes lo que te surja con genuina curiosidad. Suspende cualquier juicio y, en cambio, ve a donde te lleve tu exploración.

Si lo deseas, puedes anotar tus observaciones en un diario. Encuentro que siempre es valioso articular mis experiencias, cristalizar mi entendimiento en palabras a medida que se va desarrollando. Esto también puede ser útil para ti y, al ir escribiendo tus observaciones, tal vez notes que puedes identificar mejor cómo han cambiado tu entendimiento y tu perspectiva durante las últimas semanas y meses de tu *sádhana*.

Puedes hacer esta clase de asimilación tantas veces como desees. Y si tienes una copia de *Remembrance* (o te gustaría adquirirla en la Librería de Siddha Yoga) podrías disfrutar la selección de diferentes pistas para reproducirlas en diferentes momentos.

