

La importancia del autoesfuerzo

por Swami Kripananda

Al provenir de una familia que valoraba tanto la autodisciplina como la espontaneidad, me sentí totalmente en casa cuando llegué al sendero de Siddha Yoga. Después de haber recibido de Baba Muktananda la iniciación por *shaktipat*, lo que aprendí de él fue una progresión natural de aquello con lo que yo había crecido. Mientras continuaba dedicándome a la *sádhana* de Siddha Yoga, una de las escrituras de la India que Baba me pidió leer fue el *Yoga Vasishtha*. La traducción de esta escritura original en sánscrito es un extenso trabajo de siete volúmenes.

La importancia del autoesfuerzo o acción correcta en la *sádhana* es uno de los temas centrales expuestos en el *Yoga Vasishtha*. En esta escritura, el sabio Vasishtha utiliza imaginaria vívida para instruir a su discípulo, el joven Señor Rama, sobre el valor de la acción correcta en el momento presente. Una de esas imágenes que se ha incrustado en mi mente es la de dos carneros contendientes luchando entre sí. Naturalmente, el más fuerte superará al más débil. El sabio Vasishtha explica que pasa lo mismo con el autoesfuerzo que realizamos comparado con lo que parece ser nuestro destino, esto es, las viejas impresiones de nuestros karmas pasados. ¿Cuál triunfará? Depende completamente de nosotros. ¿A cuál le vamos a dar nuestra energía? Si nos sentamos y no hacemos nada considerándonos víctimas del pasado, lo que en realidad estamos haciendo es dar nuestro apoyo al carnero que representa nuestras tendencias menos deseables, y él será el vencedor. Sin embargo, si decidimos hacer un compromiso con la *sádhana* y realizar el autoesfuerzo correcto en el momento presente, entonces estamos apoyando al carnero que representa el poder más benéfico y enaltecido, y ese será el vencedor.

El autoesfuerzo correcto se describe en los *Shiva Sutra* a través del aforismo *prayatnah-sadhakah*: “El buscador es aquel que realiza un esfuerzo”.¹ Aquí *prayatna*, “esfuerzo”, significa acciones diligentes y perseverantes que llevan al conocimiento

de nuestro Ser divino. Cuando realizamos este tipo de esfuerzo, nos traerá libertad de las limitaciones y la experiencia de la Verdad.

Como me crie en Albuquerque, Nuevo México, me familiaricé con varias culturas nativas de Norteamérica. En una ocasión escuché la siguiente historia, que es una antigua parábola de la tradición cheroqui:

Una tarde, un anciano guerrero cheroqui le contó a su nieto acerca de la batalla que ocurre al interior de cada persona. El anciano dijo: —Hijo mío, la batalla es entre dos lobos que viven dentro de todos nosotros. Uno es las tendencias negativas: ira, envidia, celos, avaricia, arrogancia, autocompasión, culpa, resentimiento, mentiras, falso orgullo y ego. El otro es las tendencias positivas: alegría, paz, amor, esperanza, serenidad, humildad, bondad, benevolencia, empatía, generosidad, verdad, compasión y fe.

El nieto reflexionó sobre ello durante un minuto y luego le preguntó a su abuelo: —¿Cuál lobo ganará?

El anciano simplemente respondió: —El que tú alimentes.

La imagen de los dos lobos peleando en nuestro interior —como los dos carneros del *Yoga Vasishtha*— sirve como metáfora para nuestro sentido interior del conflicto. El lobo de tendencias negativas pelea hasta la muerte con el lobo de tendencias positivas. Esta batalla retumba dentro de cada uno de nosotros. Estas dos parábolas sirven como poderoso recordatorio de la batalla que cada ser humano debe enfrentar. Ya sea que nuestra batalla sea entre la ira y la paz o entre el resentimiento y el perdón, es importante que de manera consciente alimentemos los valores que más nos importan.

Cuando realizamos las prácticas de Siddha Yoga, por ejemplo, alimentamos el autoesfuerzo correcto. Las prácticas de Siddha Yoga rebosan del poder de la *shakti* divina. Cuando Kundalini Shakti es despertada por la gracia del Guru, al sentarnos a meditar esta energía lleva nuestra conciencia hacia dentro, a los niveles más profundos y más sutiles de nuestro ser. Es aquí cuando experimentamos la

maravillosa presencia y el fluir del poder divino dentro de nosotros. Es aquí donde venimos a conocer el gran amor, la paz y la sabiduría que siempre hemos buscado. Este es el Ser del que siempre nos esforzamos en estar conscientes. Queremos que la belleza de este estado se refleje en todas nuestras acciones. Y el propósito de la *sádhana* de Siddha Yoga es facultarnos para hacer justamente eso.

Quiero enfatizar el hecho de que el autoesfuerzo en la *sádhana* no es extenuante; más bien, le es natural a nuestro ser y es sumamente gratificante. De hecho, Gurumayi Chidvilasananda a menudo ha alentado a los siddha yoguis a elegir una práctica para sumergirse en ella durante una etapa determinada para experimentar plenamente su *rasa*. Yo valoro *todas* las prácticas de Siddha Yoga, y en diversos momentos de mi vida me he enfocado en diferentes prácticas. No obstante, mi práctica favorita ha sido siempre la meditación, y he sido perseverante en mi práctica diaria de meditación durante los últimos cincuenta años. Por ejemplo, siempre he hecho el esfuerzo de irme a dormir temprano para poder despertarme temprano y meditar durante el *brahma-muhurta*, el “tiempo dedicado al Absoluto”, las horas comprendidas entre las tres y seis de la mañana. Este es un tiempo en que la naturaleza está callada, silenciosa. En esta atmósfera tranquila, descubro que es muy fácil deslizarme hacia la meditación y experimentar el profundo silencio y paz dentro de mí.

Una de las lecciones sobre el autoesfuerzo que aprendí al principio de mi *sádhana* es la necesidad de ser flexible. Especialmente cuando iba de viaje en Visitas de enseñanza de Siddha Yoga, mis horas de meditación fluctuaban según mi agenda. Pero sin importar lo que ocurriera, yo continuaba realizando el esfuerzo de dedicar tiempo a la meditación porque atesoro esta práctica, y descubrí que ello me ayudó a anclarme dentro de mí. Noté la diferencia considerable entre la *seva* que ofrecía después de meditar y la *seva* que ofrecía sin haber meditado. Cuando llevaba los efectos de la meditación a mis actividades diarias, mis interacciones con los demás eran armoniosas y fáciles. De alguna manera dejaban de surgir los arranques de irritación y de apego a mi propio punto de vista.

“El buscador es aquel que realiza un esfuerzo”. ¿No te encanta este *sutra*?



© 2022 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

¹ *Shiva Sutra*, 2.2; Jaidev Singh, *Shiva Sutras: The Yoga of Supreme Identity* [Shiva Sutras: El Yoga de la Identidad Suprema] (Delhi: Motilal Banarsidass, 1979), p. 86.