

Reflexiones sobre Gurumayi Chidvilasananda

Atesorando una enseñanza

por Satya Celeste Stainton

Me sentí entusiasmada ante el nuevo año de estudio que nos esperaba cuando escuché el Mensaje de Gurumayi para el 2003, *CONFÍA*. Recibí el Mensaje con el corazón abierto.

A lo largo del año estudié el Mensaje de Gurumayi en Intensivos de Shaktipat de Siddha Yoga y en *sátsangs*, así como mediante las grabaciones de la charla en video y audio. Cuando el 2003 terminó, continué estudiando con regularidad la charla del Mensaje de Gurumayi *CONFÍA*. En particular, la sección de la charla sobre el tema “La confianza es sagrada” se convirtió en una piedra angular para mí. En ella, Gurumayi pregunta: “¿De qué manera se vería influido tu estado de ánimo si cada vez que cumples una promesa o una obligación o realizas una acción benéfica, tomaras el tiempo para reconocértelo a ti mismo?” Me di cuenta que la guía de Gurumayi sobre dedicar un momento para agradecerme a mí misma era un bálsamo que calmaba mi mente autocrítica, permitiéndome brillar y dar lo mejor de mí en toda clase de situaciones.

Durante años he practicado esta enseñanza de Gurumayi de diferentes maneras y en diferentes momentos. A veces llevaba una lista de auto-reconocimientos, o tomaba un momento cada día para reflexionar en las cosas beneficiosas que había hecho, o expresaba verbalmente mi experiencia de esta enseñanza con otros siddha yoguis. Incluso desarrollé el hábito de exclamar “¡Gracias!” en voz alta cuando cumplía una promesa. A veces escuchaba la voz de Gurumayi resonar en mi mente, motivándome: “¡Dedica un momento para agradecerte a ti misma!”

Si bien no recordaba practicar esta enseñanza todo el tiempo, descubrí que eventualmente reaparecía en mi vida, en determinados momentos, en particular cuando era muy dura conmigo misma. Cada vez que la enseñanza de Gurumayi

cobraba vida en mi corazón, sentía que regresaba a la calidez del hogar de un amigo querido, siempre acogedor, alegre y conmovedor. Cada vez que ponía esta enseñanza en práctica descubría que la vida diaria se hacía más sencilla, alegre y profunda. Practicar esta enseñanza me dio confianza en mí misma, y me llenó de gratitud hacia Gurumayi por su amor y su gracia.

Algunas veces cuando relajaba la práctica, me iba deslizando en una especie de embotamiento y me sentía insegura de mí misma. En la primavera de 2014 pasé por una época así. Entonces, un día durante un *sátsang* de canto le pedí a Gurumayi que pudiera yo liberarme de la pesadumbre que sentía, que pudiera experimentar la alegría del Ser y compartirla con el mundo a mi alrededor.

Unos cuantos días después estaba oyendo música de Siddha Yoga en modo aleatorio en mi reproductor. De repente empezó la sección de la charla de Gurumayi sobre lo sagrada que es la confianza. De pronto ya no estaba sola, ¡Gurumayi estaba conmigo, recordándome cómo nutrir la confianza y la fortaleza en mí misma, y cómo experimentar el carácter sagrado de la vida! Ese día escuché las palabras de Gurumayi una y otra vez, y resolví volver a aplicar su enseñanza. Empecé por agradecerme por escuchar la charla de Gurumayi, y por orarle en ese momento en que me sentía descorazonada. Cuando llegué a casa al final del día, empecé a escribir autorreconocimientos por varias cosas que había cumplido: ¡había pagado la renta!, ¡había terminado una pintura!, ¡había ofrecido *seva*!

En las semanas que siguieron, la práctica de agradecerme a mí misma se hizo más y más fácil, y elevaba mi espíritu día tras día. Empecé a agradecerme consistentemente en mi corazón por las grandes cosas que estaba haciendo, y también por las pequeñas. Si le sostenía la puerta abierta a un desconocido, o si ayudaba a algún amigo en un proyecto, me lo agradecía. Si tomaba tiempo para meditar o si me aplicaba con diligencia en mi trabajo, me lo agradecía. Si caminaba por la calle con una sonrisa en el rostro, me lo agradecía por sostener mi experiencia de felicidad.

He descubierto que cuando practico una enseñanza de Gurumayi de forma constante, siento una alegría que crece y una profunda conexión con mi verdadero Ser, y con mucha naturalidad experimento amor y aprecio por las personas en mi vida. Estoy eternamente agradecida con Gurumayi por su gracia y sus enseñanzas que transforman la vida, que tienen el poder de convertir la noche en día y hacer cada momento de la vida sagrado.

