

Reflexiones sobre Gurumayi Chidvilasananda

El regalo de la práctica

por Sumant Martínez

Tenía ocho años cuando mi mamá me llevó por primera vez al Áshram de Siddha Yoga en la Ciudad de México. Después de eso, íbamos los sábados, ofrecíamos *seva* durante el día, y luego asistíamos al *sátsang* en la tarde. Cantar siempre fue mi parte favorita del *sátsang*. Me sentaba al lado de los percussionistas e imitaba los movimientos de sus manos. Y cuando alguien me preguntaba cuál era mi grupo de música favorito, les decía: "¡la música de Siddha Yoga!"

Era muy pequeño cuando aprendí a tocar el tambor. Tomé clases en el Áshram y después comencé a tocar durante los programas de niños, cantos en las noches y *saptahs* de todo el día. Mientras crecía, continué ofreciendo *seva* en el Departamento de Música en el Áshram de la Ciudad de México y en Shree Muktananda Ashram. En esa época había muchas otras actividades en mi vida, así que no tenía tiempo para practicar mucho. No tenía un mentor o maestro que se asegurara de que estuviera practicando, y la falta de práctica se notaba en la manera que tocaba. Era inconsistente — algunas veces tocaba bien, pero otras veces no. Nunca sentí que fuera competente, y no sentía que estuviera dando lo mejor de mí a esta *seva*.

Mucho después, en el verano de 2013, estaba como sevita visitante en la cocina de Annapurna, en Shree Muktananda Ashram. Un día, cuando Gurumayi estaba en la cocina, me saludó y comenzamos a conversar. Me preguntó: "¿Has estado practicando el tambor?" Esta pregunta me tomó por sorpresa, pues había pasado mucho tiempo desde que ofreciera *seva* de música. Mientras trataba de dar una respuesta, Gurumayi dijo, "Deberías seguir practicando".

Tomé en serio sus palabras y comencé a reflexionar sobre ellas. Me di cuenta de lo importante de este intercambio porque el tema de la "práctica" es tan persistente en mi vida. Yo soy un entrenador de fútbol profesional, y en esa línea de trabajo practicamos casi a diario con el equipo. Así que yo pensaba que sabía una o dos cosas sobre la práctica. Con frecuencia he hablado con los jugadores acerca de la importancia de practicar como un medio de aumentar el rendimiento en el campo. Pero ¿sabía *realmente* lo que significaba la práctica, a un nivel más profundo? Sabía que las palabras de Gurumayi contenían una enseñanza que cambiaría mi vida.

Un año después, en el verano de 2014, comencé a servir como staff en Shree Muktananda Ashram, en el Departamento de Música. Mis responsabilidades incluían tocar el tambor durante los *sátsangs* y practicar a diario. Por primera vez en mi vida me dediqué a practicar el tambor de una manera comprometida y disciplinada. Conforme me sumergía en este compromiso, experimenté una transformación—no solamente en la forma en que tocaba, sino también en la forma en que lidiaba con mis sentimientos y emociones asociados con la disciplina de la práctica. En vez de pensar que era una actividad repetitiva y tediosa, comencé a sentir cómo surgía la dicha cada vez que me sentaba a practicar. Comencé a pensar continuamente acerca de lo que tenía que trabajar al día siguiente, para mejorar. Escuchaba grabaciones de cantos en los que yo había tocado, para ayudarme a identificar formas en las cuales podría refinar mi forma de tocar. La mejor parte fue el descubrir que este enfoque en la práctica y en la mejoría no era una limitación sino una oportunidad de sobresalir y dar lo mejor de mí. La práctica me estaba dando un maravilloso regalo.

Un sábado en la noche, mientras tocaba en el canto, experimenté por primera vez una sensación de destreza. Cuando el canto alcanzó su crescendo, entré en "la zona"—estaba inmerso en el sentimiento de estar plenamente presente en el momento, completamente lleno de energía, y pleno de dicha. Mis manos se movían con una pericia que antes no tenían. A pesar de que estaba extremadamente enfocado, no estaba pensando en qué hacer. Más bien, mi cuerpo sabía exactamente qué hacer. Reconocí que la práctica había sido la

puerta de entrada a este estado de alineación perfecta con la *shakti*. Era capaz de ofrecer lo mejor de mí, lo que me aportó una tremenda dicha a mi corazón.

Al reflexionar sobre esta experiencia, me doy cuenta de que Gurumayi me ha estado enseñando cómo ofrecer *seva*, y cómo realizar cada actividad que hago. La práctica regular me permite encontrar mi verdadero potencial, y ofrecer lo mejor de mis habilidades al Guru y a todos los demás, mientras hago algo que amo. Me doy cuenta de que ahora estoy motivado a practicar porque valoro la oportunidad de descubrir la grandeza en mi interior y ofrecer esto al mundo.

