

Reflexiones sobre Gurumayi Chidvilasananda

Viviendo con alegría

por Nada Clyne

En la puerta del refrigerador de mi cocina hay una tarjeta de cumpleaños que Gurumayi me envió hace muchos años. Dice: “Tu risa es la mejor energía de sanación. Gracias por tu alegría”. Siempre he relacionado a Gurumayi con la alegría, y a la alegría con Gurumayi. Con los años, por medio de su guía y ejemplo, ella me ha alentado e inspirado para vivir alegremente.

Durante los años en que serví en el staff en Shree Muktananda Ashram y en **Gurudev Siddha Peeth**, siempre sabía cuando Gurumayi caminaba por el Áshram por el sonido de su risa, que como cascada se escuchaba por los pasillos. Algunas veces me parecía que todo el Áshram era un recipiente rebosante de alegría de Gurumayi.

Una tarde, cuando estaba en mi oficina en Gurudev Siddha Peeth, escuché a alguien cantar en el pasillo. Me dirigí a la puerta y vi que Gurumayi regresaba de su caminata diaria por los jardines. Se veía tan serena y feliz, tarareando un *bhajan* y girando algo entre sus dedos. “Buenas tardes, Gurumayi”, dije, y ella sonrió al pasar frente a mí. Luego de unos pasos Gurumayi se detuvo, volteó y me hizo una señal para que me acercara. Extendió su mano y depositó en la mía una pequeña y fragante hoja de eucalipto. Luego siguió su camino.

Permanecí ahí, deleitándome en la resplandeciente hoja verde, gozando del estado de alegría que Gurumayi había compartido. Esa alegría me era familiar, como si mi corazón estuviera resonando con el corazón de Gurumayi, y las palabras que escuché en mi interior fueron: “¡Sí! ¡Sé feliz!”. Mi siguiente pensamiento fue: “Quiero vivir en esta alegría”.

La intención que brotó de ese *darshan* se volvió una exploración: “¿Qué puedo hacer para guiar a mi mente a un estado de alegría, momento a momento, en medio de la vida diaria?” Recurrí a las enseñanzas de Gurumayi, y en su libro *Tesoros interiores* encontré esta guía: “Entrégate a esos momentos que te permiten cosechar alegría, que te proporcionen deleite”.

Al contemplar estas palabras me hice cada vez más consciente de que al elegir mantener las experiencias y pensamientos positivos, podía expandir mi energía y mi alegría. Me hice el propósito de cultivar pensamientos y actividades que me hicieran feliz; estimulé a la felicidad para que permaneciera conmigo.

El estar en la naturaleza siempre ha hecho emerger mi alegría. Caminar en el exterior, respirar profundo y darme tiempo para apreciar lo que sucede a mi alrededor, hacen que surja una dulzura expansiva. Así que decidí darme más tiempo en la naturaleza. Una tarde, mientras estaba sentada en mi jardín, una hermosa garza azul descendió a la orilla de nuestro estanque. En exquisita cámara lenta, el ave caminó alrededor del estanque, majestuosa y en sintonía con su entorno. Yo sentí como si estuviera absorbiendo esa armonía, el placer de ser plenamente uno con la creación de Dios.

En otra ocasión, una nutria vino y pasó todo un día pescando, retozando en el agua y disfrutando sobre un tronco bajo el sol. ¡Qué alegría! Todavía ahora, al recordar las gracias juguetonas de la nutria, me embarga un sentimiento de deleite.

En este momento dirijo la mirada hacia mi *puja* y ahí está el rostro sonriente de Gurumayi, lleno de alegría. En mi corazón brota gratitud por su generosidad, por todos los años en que nos ha alentado, compartiendo su alegría y recordándonos, una y otra vez, a través de sus enseñanzas y de su presencia, que podemos ser felices y vivir con alegría.

