

# Reflexión sobre Gurumayi

## Comunicación genuina

por Carol Overy

De 2001 a 2005 serví como miembro del personal en el Departamento de Comunicaciones de la Fundación SYDA en el Áshram Shree Muktananda. Una mañana, en el invierno de 2004, me invitaron a asistir a una reunión para sevitas de distintos departamentos. Estábamos justo a punto de empezar la reunión cuando Gurumayi entró en la sala, y con una gran sonrisa tomó asiento en nuestro círculo. Después de que saludamos a Gurumayi, ella nos preguntó, “¿Se conocen todos ustedes?” Miramos alrededor del grupo con alguna incertidumbre. Gurumayi notó nuestro titubeo y sugirió que ese era un buen momento para que todos nos conociéramos un poco más.

Uno por uno los participantes de la reunión se pusieron de pie, se presentaron y compartieron algunas cosas sobre su vida. Dado que siempre he sido tímida para hablar en público, sentí una contracción de temor en el estómago cuando llegó mi turno. Mi conexión con el corazón empezó a desvanecerse, y mi mente quedó en blanco. Todo lo que pude hacer fue decir unas cuantas palabras acerca de dónde venía y qué seva estaba ofreciendo. Entonces, encogiendo de hombros concluí, “... y eso es todo”. Gurumayi sonrió y muy gentilmente dijo: “No lo creo”.

Con una voz alentadora, Gurumayi me hizo algunas preguntas sencillas que eran fáciles de responder: acerca de mi familia, dónde vivía, mi ocupación, y demás. Al principio contesté con respuestas breves. Pero a medida que Gurumayi seguía dándome su plena atención, pude sentir la ternura de sus buenos deseos y su amor, y gradualmente mi contracción interna comenzó a derretirse.

Mi mente se relajó, y volví a conectarme con mi corazón, y mis respuestas se hicieron más largas, más completas, ciertamente, más generosas. Al comunicarme desde este espacio, me conecté con el amor expansivo e incondicional de mi corazón, y sentí una fuerte y dulce conexión con los corazones de todos los estaban en la sala.

Compartir de esta manera fue una experiencia emocionante. Reconocí que Gurumayi me había guiado para dejar de esconderme detrás de miedos habituales, y dar un paso adelante a fin de compartir generosamente desde el corazón. También reconocí que realmente tengo mucho que compartir.

A través de los años, he seguido experimentando el apoyo de Gurumayi para hacer de esta clase de comunicación genuina mi realidad. En ocasiones donde me encuentro bajo la luz de los reflectores y con la lengua trabada, justo en el momento en que estoy lista para encogerme de hombros y decir "...y eso es todo", escucho la suave voz de Gurumayi: "No lo creo". Y entonces hago una pausa, me planto con firmeza y hago contacto visual con la gente que me rodea. Me doy el tiempo para sintonizarme con mi respiración y repito el mantra en silencio internamente, reconectándome con el corazón. Mi enfoque se desplaza de mi pequeño ser para entrar en un estado de mayor expansión en el que puedo conectarme desde el corazón con quienes están presentes. La comunicación genuina ocurre de modo natural.

Muy recientemente me retiré de mi trabajo. Durante ocho años había trabajado en el departamento de finanzas de una fundación de beneficencia que ayuda a adultos jóvenes con discapacidades físicas y mentales a vivir lo más independientemente posible. Una de mis funciones era tener cada semana una interacción individual con cada residente en relación con sus finanzas personales. Llegué a conocerlos bastante bien.

Un poco antes del día de mi retiro, uno de los supervisores me preguntó si el último día me gustaría tener una sesión de preguntas y respuestas con todos los residentes. Mi pensamiento inicial, acompañado de la conocida contracción, fue "no, eso simplemente no funcionaría".

¿Cómo podría yo comunicarme con treinta y cinco personas que tienen necesidades tan diversas? Algunos de ellos podían hablar; otros apenas se comunicaban asintiendo con la cabeza o por medio de un parpadeo. Decliné la invitación.

Sin que yo me diera cuenta, una residente se había acercado en silencio en su silla de ruedas hasta quedar detrás de mí, y había estado escuchando la conversación. Me sujetó del brazo con un apretón tremendo, de increíble fuerza para alguien que podía mover solo un brazo y un poco la cabeza. Cuando le pregunté si quería decirme algo sobre mi decisión de declinar la invitación, ella me soltó el brazo y movió la mano entusiastamente de arriba a abajo para indicar que sí. Le pregunté si pensaba que yo debí haber aceptado, e inmediatamente me sonrió para indicar que sí, otra vez. En ese momento me remonté a la experiencia de las palabras de Gurumayi, guiándome suavemente a reconectarme con mi corazón, y al hacerlo, conectarme con todos los presentes. Sentí un cambio interno, de mi postura defensiva a la generosidad. Cambié mi decisión y acepté participar en la sesión de preguntas y respuestas.

En mi último día, treinta y cinco residentes en sus sillas de ruedas me esperaban en la sala principal del centro. Tomé asiento y en mi interior visualicé a Gurumayi allí conmigo. De inmediato me sentí enfocada y conectada con mi corazón. Empezaron las preguntas, y yo di respuestas completas y generosas. Al estar en mi corazón, intuitivamente sabía cuándo alguien deseaba comunicarse, aun si no podían hablar, y entonces yo centraba mi atención en ellos. Pude darle a cada persona el espacio requerido para formular sus preguntas, y al hacerlo honraba cada aportación. Cuando al final de la sesión miré alrededor, me encontré con caras radiantes y sonrientes y con un fuerte sentimiento de conexión.

Estoy muy agradecida con Gurumayi por mostrarme que tengo una opción cada vez que me comunico. Puedo hacer una pausa y respirar para centrarme en mí misma, antes de responder un email difícil.

Puedo escuchar con atención y sintonizarme con los sentimientos detrás de las palabras de la conversación de otra persona. Puedo escoger enfocarme en el amor y la sabiduría de mi corazón, y comunicarme desde ese lugar. Mi experiencia ha sido que al hacerlo una y otra vez, las barreras para acceder a mi corazón muy naturalmente pierden densidad y comienzan a disolverse. Cada vez tengo una mayor sensación de soltura interior al comunicarme, auténticamente, de corazón a corazón.

