

# Una nueva indagación sobre las *Sadguna Vaibhava*

1° de junio de 2026

Estimado lector:

¡Llegó el mes de junio! El mes del cumpleaños de Gurumayi, del *Cumpleaños lleno de Dicha*. Iniciémoslo oficialmente, ¿les parece? Iniciémoslo de la mejor manera que sabemos, reuniéndonos en nuestro Círculo de Sádhana digital.

Imagino que muchos de ustedes, como yo, han estado pensando en cómo les gustaría celebrar el mes del cumpleaños de Gurumayi. En el sendero de Siddha Yoga, siempre nos acercamos a esta época del año con gran anhelo. De hecho, fue porque los siddha yoguis expresaban una alegría tan evidente al comienzo de junio, que Gurumayi dio a este mes el nombre de *Cumpleaños lleno de Dicha*. A partir del 1 de junio, la gente le deseaba a Gurumayi un feliz cumpleaños. Le daban regalos cada vez que se acercaban a *darshan*. Sus sonrisas se extendían de oreja a oreja; sus risas resonaban por los pasillos del áshram. Su *khushi aur anand*, su felicidad, su alegría; su *madhurya aur apnapan*, su dulzura y afecto; su *dayaluta aur utsaha*, su bondad y entusiasmo — todo ello se manifestaba en total plenitud. Por ello, Gurumayi dijo: “Ya que comparten tanta dicha conmigo, llamemos a este mes el *Cumpleaños lleno de Dicha*”.

Cuando reflexiono sobre todo lo que he aprendido de Gurumayi, sobre cómo mi destino se ha forjado y enriquecido, la dicha me parece la única respuesta posible. La gratitud es el resultado inevitable. Tengo plena confianza en las decisiones que he tomado en mi vida; creo que mis decisiones en su mayor parte, han sido acertadas, bien fundamentadas y benéficas, porque he tenido las enseñanzas de Gurumayi como guía.

Una de las enseñanzas — o, mejor dicho, un *conjunto* de enseñanzas — que ha sido tan transformadora para mí son las *sadguna vaibhava*, las virtudes que Gurumayi nos presenta en el sitio web del sendero de Siddha Yoga durante todo junio. Para cada día de este mes, Gurumayi ha seleccionado una virtud distinta a fin de que la estudiemos,

practiquemos y, sobre todo, la experimentemos. Gurumayi impartió por primera vez la *sadguna* en 2013, explicando entonces que cada una era un regalo de cumpleaños para nosotros. Eran, y siguen siendo, los regalos más maravillosos. Los considero como un *prasad* diario.

En sánscrito, el término *sadguna* es un compuesto de las palabras *sat* y *guna*. *Sat* describe el Ser universal, y se refiere a lo verdadero, real, bueno, bello y eterno. *Guna* significa “cualidad”, “atributo” o “virtud”. Gurumayi nos enseñó que estas virtudes son intrínsecas a nosotros, que podemos encontrarlas tanto en nosotros como en las personas y en el mundo que nos rodean. De hecho, durante un *sátsang* transmitido en vivo por video en su cumpleaños de 2017, Gurumayi explicó que cuando seleccionó las *sadguna vaibhava* para el sitio web del sendero de Siddha Yoga, pensó en los siddha yoguis que le habían demostrado estas virtudes a lo largo de su vida. Su elección se inspiró en la nobleza de sus acciones y comportamiento. “Las *sadguna vaibhava* se tratan de *ti*”, dijo Gurumayi. “Así que, si aún no las has descubierto — dentro de ti, a tu alrededor —, por favor, hazlo”.

Gurumayi también habló sobre la ventaja de que estas enseñanzas sean como los sutras: concisas (¡literalmente de una sola palabra!) y de un significado rico y multifacético. Cada virtud puede explorarse desde innumerables perspectivas. Tan solo desde el punto de vista lingüístico, tenemos muchas opciones. Cada palabra en inglés suele tener múltiples denotaciones y connotaciones. Si hablamos otros idiomas además del inglés, entrarán en juego matices adicionales de la virtud al contemplar la palabra en *esos* idiomas. Luego está la cuestión de cómo experimentamos la virtud. Esto también es un lenguaje en sí mismo, cada uno de nosotros habla una lengua ligeramente diferente. Mi experiencia de la paciencia en la vida será diferente a la tuya. Tus asociaciones con la generosidad serán diferentes a las mías.

Incluso con toda esta posible variación —y quizá, en parte, debido a ella— el poder colectivo de cultivar las virtudes es inmenso. Imagínalo por un momento. ¿Cómo sería si cada persona en el mundo se propusiera practicar la virtud de ese día? ¿Cómo

repercutiría esto a las interacciones entre personas, comunidades, países y culturas enteras? ¿Cómo transformaría la esencia misma de la vida, para nosotros y para los demás?

Es una imagen inspiradora, ¿verdad? Y profundamente esperanzadora. No podemos controlar lo que hace el resto del mundo. Afortunadamente, sí podemos controlar lo que hacemos *nosotros*; el esfuerzo que, como siddha yoguis, elegimos realizar. Eso conlleva su propio poder; un poder que es insondablemente grande.

El objetivo principal de nuestro esfuerzo, como dijo Gurumayi, es *descubrir* las virtudes. Encontrarlas. Desenterrarlas. Gurumayi enseña que estas virtudes ya residen en nuestro interior. Es una verdad que me hace reflexionar: ¿hubo alguna vez un tiempo en que la luz de estas virtudes estuviera completamente intacta y perceptible para nosotros, cuando no estuviera oscurecida por capas de comportamientos aprendidos, de malentendidos provocados por el sufrimiento y los altibajos de la vida cotidiana? Quizá tengamos que remontarnos a cuando estábamos en el vientre materno. A veces me gusta imaginar que nuestro ser aún sin formar estaba suspendido en la luz, y que no podíamos interpretarla, no podíamos filtrarla en ninguna de sus derivaciones, ya que ni nuestro cerebro ni nuestros sentidos estaban completamente desarrollados. Todo lo que teníamos era esa luz pura, ese tiempo fuera del tiempo, ese estado de confianza absoluta. Estábamos inmersos en ella, envueltos en ella; era un poder que lo abarcaba todo, el poder de esa confianza.

Por esotéricas que parezcan estas reflexiones, me resultan reconfortantes. Es alentador saber que en algún lugar dentro de mí, este estado aún existe, perfecto en su luminosidad e impoluto como el oro más fino. A través de las enseñanzas de Gurumayi, puedo eliminar la capa que evita que esta luz brille, la escoria metafórica que oculta el oro. Puedo redescubrir ese estado original. Y puedo traerlo al primer plano de mi conciencia. Puedo integrarlo a quien soy, hacerlo fundamental para mi forma de vivir.

También me motiva el hecho de que todos ustedes, mis compañeros siddha yoguis y nuevos buscadores, se unirán a este esfuerzo. No solo eso, sino que realizaremos nuestros esfuerzos colectivos en *esta* época, durante el mes de la dicha, el mes del cumpleaños de nuestra amada Guru. Como muchos hemos experimentado de primera mano, existe una energía especial en los tiempos de celebración en el sendero de Siddha Yoga. El poder de nuestra *sádhana* se ve potenciado. Los frutos de esa *sádhana* se multiplican exponencialmente. Así, en lo que respecta a las *sadguna vaibhava*, sí, nuestro trabajo con ellas debe continuar más allá de junio; *además* de que hay un impulso adicional al enfocarnos en ellas en esta época en particular. Nuestra expresión de las virtudes —las buenas acciones que realizamos en el mundo— puede tener un efecto aún mayor. Las semillas de dicha que plantamos ahora poseen un potencial único; ellas podrían florecer de maneras maravillosamente inesperadas.

Como mencioné antes, las *sadguna vaibhava* se han publicado en el sitio web del sendero de Siddha Yoga cada junio durante los últimos trece años. La indicación de Gurumayi ha sido que la virtud de cada día permanezca igual año tras año. La excepción es la virtud del cumpleaños de Gurumayi, la del 24 de junio. El 24 de junio de cada año, Gurumayi presenta una *nueva* virtud y ello, para mí, es notablemente característico de su forma de enseñar. Incluso cuando se trata de algo tan clásico, tan icónico como las *sadguna vaibhava*, Gurumayi encuentra la manera de renovarlas, de mantenerlas frescas, de introducir algún elemento sorpresa. Este “elemento sorpresa”, además, siempre tiene un propósito. Nos detiene en seco. Nos impulsa a reconsiderar lo que hemos aceptado como verdadero o correcto, a reflexionar en que tal vez aún no sabemos todo lo que hay que saber sobre un tema o enseñanza en particular.

### **Renovar nuestra intención, reevaluar nuestro enfoque.**

En este sentido, Gurumayi me ha pedido que les comparta que este año, en 2026, desea que revisemos y reevaluemos nuestro enfoque para el estudio de las *sadguna vaibhava*. Desea que nos examinemos a nosotros mismos para asegurarnos de que estamos en el camino correcto en cuanto a la comprensión y el cultivo de las virtudes.

Como siddha yoguis, hemos aprendido a realizar estos auto análisis al compenetrarnos en *abhyasa*, un período prolongado de estudio o práctica. Y entiendo que *este* año, Gurumayi nos pide que hagamos un esfuerzo aún *más* consciente y concertado para lograrlo. Podemos ser más precisos en nuestra autoindagación. Podemos hacernos preguntas más críticas y ampliar nuestra capacidad para mantener en equilibrio múltiples perspectivas. Después de todo, el verdadero crecimiento suele ocurrir cuando encontramos cierta fricción en nosotros mismos, cuando nuestros métodos probados y comprobados se enfrentan a posibilidades nuevas, e incluso a ideas discordantes.

¿Por dónde empezar, entonces, sino por el principio? Una y otra vez, Gurumayi nos ha enseñado la importancia de comprender la intención detrás de todo lo que hacemos en la *sádhana*, y luego volver a esa intención para asegurarnos de que nuestras acciones sigan alineadas con ella. Como escribí recientemente, la *sádhana* es un proceso continuo de aprendizaje, desaprendizaje y reaprendizaje. Se trata de una calibración y recalibración constantes, de comprobar nuestra comprensión una y otra vez. Cuando no mantenemos la conciencia de lo que hacemos y por qué lo hacemos, cuando dejamos de observar y responder a nuestro estado interior, puede producirse un estancamiento. El progreso puede detenerse y nuestro pensamiento puede atrofiarse. Por tanto, debemos hacer todo lo posible para evitarlo, para permanecer atentos y receptivos a lo que sucede en nosotros mismos. Siempre debemos recordar que dentro de nosotros, reside una verdadera fuerza poderosa, el origen del cual surgen todas las virtudes y al cual regresan.

Gurumayi utilizó la analogía de cómo las personas de siglos, e incluso de milenios anteriores escondían sus riquezas en las profundidades de la tierra. Lo hacían para protegerlas. Sin embargo, con el paso del tiempo, con el auge y la caída de las civilizaciones, nunca regresaron por esas riquezas. A veces, los restos de ese tesoro se descubrían años o hasta generaciones después, si alguien, por casualidad, excavaba en ese pedazo de tierra, pero para entonces el daño ya estaba hecho. La riqueza se había perdido mucho tiempo antes.

Si no tenemos cuidado, algo similar puede ocurrir en la *sádhana*, incluso con las virtudes. Podemos olvidar el conocimiento que hemos adquirido. Podemos perder de vista cómo recuperarlo. Por esta razón, es esencial que revisemos constantemente lo que hemos aprendido. Y si eres nuevo en el sendero de Siddha Yoga, o si es la primera vez que oyes hablar de las virtudes, puedes tomar nota para ti mismo: un recordatorio para que, después de practicar las virtudes durante un tiempo, revises tu intención al cultivarlas.

Entonces, ¿cuál es esa intención? Preguntémosnos esto: ¿Por qué cultivamos las virtudes? Al considerar esta pregunta, ¿qué te viene a la mente? ¿Es tu respuesta diferente ahora a la de hace un año, o de hace cinco años, o de hace diez años? ¿Por qué podría ser diferente tu respuesta? ¿Por qué es la misma? ¿Qué ha cambiado? ¿Qué parece ser verdad aún?

En su charla *Intención y bendición*, que Gurumayi impartió en su cumpleaños en 2002, explicó lo que es la intención en el sendero de Siddha Yoga. Es útil retomar esa definición ahora, al renovar nuestra intención de cultivar las virtudes. Basándose en la palabra sánscrita para “intención”, *sankalpa*, Gurumayi explicó que formular una intención requiere enfocar, o unificar, nuestros pensamientos, esperanzas y mejores deseos. Se trata, como dijo Gurumayi, de extraer la esencia de nuestros pensamientos, y luego cristalizarla en algo tangible, algo digno de manifestarse en nuestra vida.

El mundo es lo que hacemos de él. Nuestra *vida* es lo que hacemos de ella. Entonces, ¿qué intención queremos cultivar? ¿Qué visión queremos materializar? Todos sabemos lo arraigadas que están las fuerzas de la negatividad en este mundo. Podemos ver el dominio de vicios como la codicia y la arrogancia sobre la psique individual y colectiva. Sin embargo, Gurumayi nos ha enseñado que las virtudes son *igualmente* poderosas; que al expresarlas en nuestra vida, proyectamos una luz real y duradera en la aparente oscuridad.

Piénsalo. En verdad indaga en tu interior. Cuando alguien te trata mal, ¿qué pasa dentro de ti? ¿Qué te pasa por la mente? ¿Cómo afecta tu estado de ánimo? ¿Tu perspectiva? ¿Sueles generalizar el comportamiento de esa persona a toda la humanidad? En otras palabras, tal vez no sea solo esa persona la que te parezca cruel. Quizá interpretas su rudeza en ese momento como si todo el mundo la profesara, como una indicación de que el mundo pudiera ser un lugar frío e inhóspito.

Pero lo contrario también puede ser cierto, ¿verdad? ¿Qué experimentas cuando alguien te regala una sonrisa sincera? ¿Cuando conectas con esa persona y ríe dulcemente contigo? ¿Es solo esa persona la que parece amable, o su dulzura también suaviza tu impresión del mundo? ¿Podrías ver su bondad, su amabilidad, como un símbolo de lo maravillosas que pueden ser las personas?

Es nuestra la elección del tipo de mundo que deseamos crear. Por mi parte, creo que la imagen que acabamos de pintar, la de un mundo impregnado con lo mejor que la humanidad tiene para ofrecer, ilustra exactamente la razón por la que queremos cultivar las virtudes. Lo hacemos para traer luz. Para traer bondad. Para esparcir la felicidad. Para generar conocimiento. Para promover la fraternidad. Para fomentar la comprensión mutua. Para añadir un poco más de maravilla. Para darnos cuenta, una y otra vez, de que aquello que nos une —aquello que compartimos— es una fuerza más poderosa de lo que jamás hubiésemos imaginado.

### **“Demasiadas” virtudes.**

Como mencioné antes, Gurumayi nos invita a revisar y reevaluar nuestra manera de cultivar las virtudes. Un aspecto de ello es lo que acabamos de hacer: recordarnos la razón por la que cultivamos las virtudes. Otro aspecto es examinar con honestidad cómo se alinean con esa intención nuestros esfuerzos por cultivar las *sadguna*.

¿Estamos logrando lo que nos propusimos? ¿O nos hemos desviado del camino?

Malinterpretar las palabras del Guru es más fácil de lo que pensamos. Podemos malinterpretar cómo se manifiesta una virtud en la práctica y, al intentar cultivarla,

podemos terminar actuando de maneras que la contradicen. Esto suele ocurrir con mayor frecuencia cuando *exageramos* la virtud, cuando parece que adquirimos “demasiado” de ella, o cuando hacemos demasiado en su nombre. Cabe aclarar que no existe una medida precisa de qué constituye un exceso en una virtud. Nadie, ni los científicos ni los yoguis, la ha cuantificado. Sin embargo, podemos intuir cuándo podríamos estar llevando nuestra práctica de la virtud demasiado lejos, basándonos en lo que sentimos al respecto de esa virtud, así como en las opiniones que recibimos de los demás, y en los resultados reales de nuestras acciones.

Consideremos, por ejemplo, la virtud de la abundancia. ¿Qué sucede cuando algo se vuelve *demasiado* abundante en nuestra vida? ¿Seguimos valorándolo, otorgándole el mismo valor que cuando parecía más difícil de alcanzar?

¿Y qué ocurre con un exceso de equilibrio? ¿Puede esto empezar a parecer rigidez? ¿O un exceso de disciplina? ¿Cuándo se transforma en un autosacrificio innecesario?

Al explicarme este concepto —la idea de que existe algo así como *un exceso* de virtud— Gurumayi dijo: “Hay una diferencia entre preservar la santidad de las enseñanzas del Guru y volverse moralista”. Debemos asegurarnos de que nuestros esfuerzos en la *sádhana* no nos lleven al egocentrismo. No queremos crear en nuestra mente una jerarquía de comportamientos o personas virtuosas, de tal manera que terminemos alejando a quienes no cumplan con nuestros ideales específicos de lo que significa ser, por ejemplo, generoso, valiente o humilde.

He aprendido, a través del sendero de Siddha Yoga, que las enseñanzas del Guru siempre buscan unir, nutrir y fortalecer nuestra conexión. En última instancia, esto significa —como nos dicen las escrituras de la India— que experimentamos la unidad de nuestro ser individual con el Ser supremo. Ello, a su vez, nos lleva a reconocer que este mismo Ser existe en todos y en todo.

Por tanto, si nuestros intentos de practicar las enseñanzas del Guru nos llevan a crear división, vale la pena indagar si realmente las estamos practicando. Es una señal para reflexionar sobre nuestro andar con las *sadguna* e identificar dónde, exactamente, nos hemos desviado de nuestro sendero original. Es fundamental tomar nota de cuándo y cómo hemos podido ir “en exceso” en nombre de las virtudes.

Y una vez que hayamos tomado nota —una vez que hayamos evaluado nuestras acciones y comprensión— podremos compartir nuestros aprendizajes con los demás. A lo largo de este año, y especialmente en relación con las “Meditaciones” que he escrito sobre las palabras del Guru, la respuesta de ustedes a las enseñanzas y ensayos en el sitio web del sendero de Siddha Yoga ha sido extraordinaria. Han compartido sus pensamientos, sus contemplaciones y sus experiencias en la *sádhana*. Los animo a hacer lo mismo este mes, con las *sadguna vaibhava*. Compartir es poderoso, y ustedes *tienen* ese poder.

Debajo de la virtud de cada día, pueden compartir no solo sus reflexiones sobre qué es esa virtud y cómo la practican, sino también lo que consideran “un exceso” de esa virtud. Pueden compartir cómo, en su afán por obtener más de esa virtud, se han excedido. Pueden escribir sobre cómo están aprendiendo a conectar consigo mismos para mantenerse fieles a sus intenciones. Su apertura en este sentido es invaluable; nunca se sabe quién resonará con lo que hayan compartido, y cómo su comprensión y experiencia ayudará a otros en *su sádhana*. No me cansaré de repetirlo: compartir tiene un poder incalculable.

Con el espíritu de reconsiderar nuestro enfoque en las virtudes, también les animo a reconocer las maneras en que sí *han* cultivado cada virtud según lo previsto. Y esto aplica especialmente a aquellas virtudes con las que quizá no se identifiquen del todo. Gurumayi dijo que todos podemos encontrar en nuestro interior algún *atisbo*, alguna evidencia sutil de la existencia de estas virtudes. Aun si hemos sentido desesperación durante mucho tiempo, seguramente hemos tenido algunos momentos en los que experimentamos alegría brotando desde nuestro interior. Aun cuando luchemos con la

disciplina, seguramente contamos con algunas estructuras básicas, aunque solo sea para sobrellevar el día.

Para mantenernos firmes en la *sádhana*, debemos desaprender los comportamientos que nos desvían y reafirmar las decisiones que nos impulsan a seguir adelante (por pequeñas o insignificantes que parezcan). No es casualidad que Gurumayi nos haya dado una virtud en la cual centrarnos cada día del *Cumpleaños lleno de Dicha*. Cultivar las *sadguna* es un esfuerzo diario, quizá incluso constante. Es la acumulación de estas decisiones y acciones, de estos ajustes y reajustes continuos, lo que nos permite crear un mundo en el que las virtudes triunfan.

Antes de terminar, quiero añadir algo. Hablé antes de cómo las virtudes, las *sadguna vaibhava*, son los regalos de cumpleaños de Gurumayi para nosotros. Cuando estudiamos, practicamos, asimilamos e implementamos las virtudes, expresamos nuestro entendimiento del valor del *prasad* del Guru. Estamos haciendo algo más que simplemente guardar estos regalos en un estante simbólico. Estamos creando algo útil con ellos, algo hermoso. Nos aseguramos de que la abundancia de las *sadguna* se multiplique.

Gurumayi me ha contado que en muchas ocasiones, cuando ha ofrecido a alguien una planta como *prasad*, esa persona regresa más tarde para ofrecerle los frutos y las flores que la planta ha producido. El concepto aquí es similar. El deseo de Gurumayi es que todos “hagamos de este mundo un paraíso mejor”. Cuando cultivemos las *sadguna vaibhava* este junio, no solo recibimos regalos de Gurumayi. Cada día, le ofrecemos un regalo de cumpleaños de nuestra parte.

*¡Jai Gurumayi!*

Cordialmente,  
Eesha Sardesai



© 2026 SYDA Foundation®. Derechos registrados.