

Equilibrio

Una virtud seleccionada por Gurumayi Chidvilasananda
para el *Cumpleaños lleno de dicha*

Comentario de Oliver Hill, profesor de Meditación Siddha Yoga

En el sendero de Siddha Yoga, la virtud divina del *equilibrio* se asocia con el estado interior de ecuanimidad o estabilidad de la mente. En sánscrito, la palabra equilibrio corresponde a *samatva* o *samatā*—el “estado equilibrado de la mente”. El equilibrio representa tanto el estado interior que es fruto de la *sādhana*, como el esfuerzo que podemos hacer para alcanzar ese estado interno.

En la gran escritura de la India, la *Bhagavad Gita*, el Señor Krishna le dice a su discípulo Arjuna:

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनंजय ।

सिद्धसिद्धोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥ २.४८ ॥

yogasthaḥ kuru karmāṇi saṅgam tyaktvā dhanamjaya,

siddhasiddhyoḥ samo bhūtvā samatvaṁ yoga ucyate.

Fijo en el yoga, realiza acciones, habiendo abandonado el apego, Arjuna, y volviéndote indiferente al éxito o al fracaso. Se dice que el equilibrio de la mente es yoga.¹

Aquí, el Señor Krishna está enseñando que la estabilidad de la mente — que también podemos llamar equilibrio— es la esencia del yoga. Y él da una fórmula para alcanzar ese estado: realizar acciones mientras mantenemos la conciencia de nuestra identidad con el Ser y entregando los frutos de esas acciones. Es decir, en toda situación hacemos lo que se necesite hacer —hacemos nuestro deber en una forma en que beneficie a todos— sin ningún interés egoísta. Podemos practicar el abandono de los deseos como un medio para alcanzar una mente equilibrada. Esta práctica puede incluir ver los resultados de nuestras acciones como ofrendas a Dios, o esforzarnos por servir las necesidades de cada momento, en vez de nuestros propios deseos.

Gurumayi describe la postura de un verdadero buscador en su libro *El yoga de la disciplina*. Las palabras de Gurumayi nos dan una guía práctica sobre cómo podemos estar “fijos en el yoga”.

Un buscador verdadero ve el mundo con la visión de igualdad, con conciencia de igualdad. Un buscador verdadero ve al Uno en todas partes, ve el mundo a través de los ojos de Dios. Un buscador verdadero se mantiene en samatā, el estado equilibrado de la mente en el cual su enfoque está en lo más elevado. Así es como aquel que es un buscador verdadero ve el mundo. Y la única manera de alcanzar esta conciencia de igualdad es concentrando tu mente en la Verdad, en Dios, una y otra vez.²

Gurumayi nos dice que podemos cultivar el estado de equilibrio enfocando nuestra mente en la Verdad, al mirar más allá de las circunstancias siempre cambiantes de nuestra vida y anclando la mente en la experiencia del Ser inmutable; al reconocer la conciencia divina que subyace a cada experiencia; al hacer volver nuestra conciencia a esta Verdad una y otra vez.

Cuando hacemos el esfuerzo para alcanzar *samatā*, el estado equilibrado de la mente, desarrollamos también capacidades para lidiar con los altibajos de la vida diaria. Aunque en ocasiones podemos sentir que nos estamos tambaleando en la cuerda floja de la vida, debido a nuestros esfuerzos constantes para crear estabilidad en nuestro interior, tenemos el poder de levantarnos una y otra vez, de permanecer equilibrados.

Afirmación para el equilibrio

Veo el mundo con un estado equilibrado de la mente.

¹ *Bhagavad Gita*, 2.48; Swami Kripananda, *Jñaneshwar's Gita* (Albany, NY: State University of New York Press, 1989) p. 27.

¹ Swami Chidvilasananda, *El Yoga de la Disciplina* (© 1998, 2007 SYDA Foundation®) p. 199.