

Naturalidad

Virtud seleccionada por Gurumayi Chidvilasananda para el Cumpleaños lleno de dicha

Comentario de Gita Haddad, profesora de Meditación Siddha Yoga

La naturalidad se define en el diccionario como un estado de bienestar y tranquilidad, un estado mental apacible. En sánscrito, una traducción para naturalidad es sukham, que significa confort y también serenidad.

La verdadera naturalidad surge al permanecer en conexión con el estado extático de quietud dentro de nuestro propio ser. Una vida serena se asocia a menudo con no tener que trabajar intensamente o con la posesión de riquezas materiales. Pero la apariencia externa de la serenidad no garantiza un estado interior sereno; después de todo, podemos experimentar agitación mental aun yaciendo en una hamaca en un hermoso día.

Llevar el estado de naturalidad a nuestras actividades en este mundo siempre cambiante es una habilidad que podemos aprender. Al abordar esta tarea, debemos aplicar un esfuerzo, y uno de los esfuerzos más eficaces que podemos hacer es cultivar una práctica natural de meditación.

En los Yoga Sutras, el sabio Patáñjali utiliza el término sukham para describir la postura de meditación perfecta:

स्थिरसुखमासनम् ||३.४६||

sthirasukham āsanam.

El āsana es a la vez firme y cómoda.¹

Esto no solo describe el ideal para la postura física (āsana) de meditación, sino que también refleja la correlación entre esfuerzo y naturalidad, que existe en el corazón de la práctica espiritual misma.

Cuando nos sentamos a meditar, la alineación de nuestra postura y el mantenerla firmemente implica un esfuerzo. Esta firmeza en la postura nos ayuda a enfocarnos en el interior y a deslizarnos —con naturalidad— hacia la meditación. Cuando hacemos el esfuerzo constante de meditar día tras día, la quietud que experimentamos en la meditación comienza a ser el fundamento de cada acción que realizamos. Nos damos cuenta, de que así como escogemos llevar de nuevo nuestra atención desde los pensamientos hacia el Ser cuando meditamos, podemos escoger hacer una pausa, recordar y volver a conectarnos con el lugar expansivo y relajado de naturalidad perfecta antes de hablar o de actuar en todo momento.

Gurumayi habla de cómo el aprender a enfocarnos en las actividades que desempeñamos nos conduce a un estado de completa quietud, el estado del que surge la naturalidad.

Gurumayi dice:

En medio de todas tus acciones, hay una quietud total. Y ya no es la inquietud lo que te impulsa a realizar algo; es el silencio interior. Cuando tus acciones nacen de aquí, de este silencio interior, experimentas gran éxtasis, gran dicha. Entonces, adondequiera que vayas tienes total serenidad, estás completamente cómodo.²

Con la práctica nos ponemos en contacto con la naturalidad propia de nuestro ser, aun en medio de una vida ocupada. Nos deleitamos en la quietud interior y nos comunicamos con el mundo desde el lugar de firmeza y tranquilidad interna, con naturalidad.

¹ Yoga Sutra 3.46; Christopher Chapple and Yogi Ananda Viraj (trans.), *The Yoga Sutras of Patanjali: An Analysis of the Sanskrit with Accompanying English Translation* (Delhi, India: Sri Satguru Publications, 1990) p. 77.

² Gurumayi Chidvilasananda, "Look at This World and See God Everywhere," *Darshan magazine*, no. 32, *Honoring Work*, p. 70.

Afirmación para la
naturalidad

Doy cada paso con naturalidad