

Alegría

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

Comentario de Ben Williams, profesor de Meditación Siddha Yoga

La palabra en sánscrito *ānanda* se refiere a una alegría profunda y plena, que es incondicional y está siempre disponible para quienes se esfuerzan por saborear su néctar, por tocar su forma, por escuchar su melodía, por percibir su brillantez, por aspirar su esencia y quedar inmersos en su belleza centelleante. Esta es la naturaleza del Ser, la meta del viaje espiritual. Cuando experimentamos el Ser nos inundan olas de *ānanda*.

La alegría que descubrimos por medio de la *sādhana* de Siddha Yoga no es una experiencia fugaz; no depende de las circunstancias “correctas” o de que las cosas se desplieguen según nuestro designio. Para cultivar la alegría como una virtud, para permitir que esta cualidad brille de manera consistente a través de nuestras acciones, podemos realizar la práctica de reconocer la presencia del gozo en todo lo que nos rodea y dentro de nosotros.

En *El yoga de la disciplina*, Gurumayi escribe:

El amanecer de la dicha suprema brilla en cada partícula del universo, entonces, ¿por qué no beber una copa fresca de alegría todos los días e inspirarse con una nueva percepción?ⁱ

Esta verdad resuena en todas las escrituras de la India. El mundo está impregnado de dicha, los sabios nos lo recuerdan: todo emerge y se sumerge en la dicha, todos estamos envueltos constantemente en la gran energía de la dicha. Lo que necesitamos hacer es aprender a reconocerla.

Hay momentos en que esta perspectiva sublime puede parecer ajena a nuestra experiencia. Un sentido sostenido de alegría es con frecuencia inasible. Precisamente por esta razón, Gurumayi nos invita a “beber una copa fresca de alegría todos los días”, a acercarnos a la virtud de la alegría con una firme disciplina espiritual. En vez de esperar a que la alegría venga a nosotros, podemos adoptar la postura activa del yogui; poniendo en práctica las enseñanzas de Siddha Yoga podemos aprender a entrar en contacto con el gozo sutil que pulsa en todo momento.

En el *Vijñāna-bhairava*, encontramos la siguiente instrucción práctica para cultivar la alegría:

यत्र यत्र मनस्तुष्टिर्मनस्तत्रैव धारयेत् ।

तत्र तत्र परानन्दस्वरूपं सम्प्रवर्तते ।। ७४ ।।

*yatra yatra manas tuṣṭir manas tatraiva dhārayet,
tatra tatra parānanda-svarūpaṁ sampravartate.*

Dondequiera que la mente de una persona encuentre profunda alegría, que se enfoque en eso.

En cada caso, la verdadera naturaleza de la dicha suprema se manifestará.ⁱⁱ

Cualquier brote espontáneo de alegría en nuestra vida puede servir como una puerta hacia la dicha. Si observamos qué es lo que hace sonreír a nuestro corazón y luego enfocamos atentos nuestra mente en la fuente de ese gozo, descubrimos el *ānanda* sutil que se encuentra en el corazón de toda la creación.

Al cultivar una mayor conciencia de la dicha que impregna el mundo exterior, también nos volvemos más capaces de distinguir el origen de la alegría dentro de nosotros.

Aquietar la mente nos abre al contentamiento interior. Este gozo natural del Ser interior está libre de exigencias externas o condiciones porque, como Gurumayi nos enseña, esta dicha no solo es un estado de la conciencia, es lo que nosotros somos.

¹ Swami Chidvilasananda, *El yoga de la disciplina* (México: SYDA Foundation, 2007) p. I

¹ *Vijñāna-bhairava*, 74; Swami Chidvilasananda, *Tesoros interiores* (México: SYDA Foundation, 1996) p.29.

Afirmación para la Alegría

Estoy lleno de olas de *ānanda*.