

# Resiliencia

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

Comentario de Mehul Joshi, profesor de meditación Siddha Yoga

Reflexionar sobre la naturaleza suscita una poderosa revelación sobre la virtud de la resiliencia. Considera, por ejemplo, los tallos del bambú que están atrapados en un vendaval. Los tallos del bambú son lo bastante flexibles para inclinarse con cada ráfaga de viento, y una vez que el viento se calma, vuelven suavemente a su forma original. Una persona resiliente puede atravesar por situaciones desafiantes de la misma manera que los tallos de bambú responden al desafío del viento; permanecen flexibles y pueden por tanto regresar a su estado natural, equilibrado.

Resiliencia, partiendo de su raíz en la palabra en latín *resilire*, significa resurgir, rebotar o ser flexible. La resiliencia es la capacidad de algo para volver a su forma original después de haber sido jalado, estirado, presionado o doblado. Implica vigor, vitalidad y poder persistente. Desde el punto de vista de la *sádhana*, la resiliencia implica flexibilidad en la respuesta de uno hacia los desafíos externos al mantener el enfoque interior en aquello que permanece inalterable: el Ser.

Gurumayi habla sobre lo significativo de la flexibilidad en el libro *Resuena con el silencio*. Ella dice:

Tienes que ser flexible para seguir la voluntad de Dios  
En la grandeza hay flexibilidad total.<sup>1</sup>

Ceder de hecho implica una gran fortaleza. Por ejemplo, en el antiguo arte marcial del judo, uno aprende a ceder hábilmente al movimiento del oponente, para luego reencauzar esa fuerza en ventaja de uno. De manera similar, una mente resiliente tiene la flexibilidad de percibir lo positivo y benéfico en una situación difícil y convertirlo en una oportunidad para progresar en el camino espiritual. Esta flexibilidad mental es un sello característico de la resiliencia.

La resiliencia es una virtud que sostiene nuestra *sādhana* al infundirnos una resolución firme y una perseverancia constante. Aprendemos cómo regresar siempre a nuestra verdadera naturaleza.

Desarrollamos una mente flexible al volvernos conscientes de los vientos fluctuantes de la distracción y, luego, al hacer volver la mente una y otra vez a su origen: el lugar de la quietud interior. Una mente así se establece en el contentamiento y la permanencia del Ser. Podemos entonces llevar la impronta serena de esta experiencia a nuestra vida diaria.

Como el Señor Krishna enseña en la *Shri Bhagavad Gita*:

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।  
यत्र चैवात्मनाऽत्मानं पश्यन् आत्मनि तुष्यति ॥६.२०॥

सुखम् आत्यन्तिकं यत् तद् बुद्धिग्राह्यम् अतीन्द्रियम् ।  
वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥६.२१॥

*yatroparamate cittam niruddham yogasevayā,  
yatra caivātmanātmānaṃ paśyannātmani tuṣyati.*

*sukhamātyantikaṃ yattad buddhigrāhyamatīndriyam,  
veti yatra na caivāyaṃ sthitaścalati tattvataḥ.*

Cuando la mente llega al reposo, restringida por la práctica del yoga, y cuando contempla el Ser, a través del ser, está contenta en el Ser, conoce esa felicidad infinita que es captada por el intelecto y trasciende los sentidos, y estableciéndose allí, no se desvía de la verdad.<sup>2</sup>

Al atraer la mente hacia el interior, aprendemos de modo gradual a hacer reposar la mente en la naturaleza constante y serena de nuestro propio Ser. Cuando hacemos que la mente repose con regularidad en nuestro Ser, conservamos una conciencia firme, pero flexible. La resiliencia surge desde esta conciencia interior, y cada vez que necesitamos recurrir a esta virtud en nuestras actividades diarias, está allí para nosotros.

<sup>1</sup>Swami Muktananda y Swami Chidvilasananda, *Resuena con el Silencio: Contemplaciones diarias, 24 de septiembre* (Edición en español © 2014 SYDA Foundation<sup>®</sup>.)

<sup>2</sup>*Bhagavad Gita*, 6.20–21; Swami Kripananda, *Jnaneshwar's Gita: A Rendering of the Jnaneshwari* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1999), p. 80.

## Afirmación para la Resiliencia

Descubro mi fuerza interior en mi resiliencia.