

समानुभूति

Samānubhūti

24 de junio de 2022

Comentario de Ami Bansal y Garima Borwankar

Parte VI

En la Parte I de este comentario, nosotras, Ami y Garima, delineamos cinco aspectos de *samānubhūti*, la virtud que Gurumayi dio para su cumpleaños, el 24 de junio de 2022. A la fecha, hemos expuesto ante ustedes nuestro entendimiento de los primeros cuatro aspectos, y ahora, en las siguientes dos partes del comentario, nos enfocaremos en el quinto aspecto.

***Samānubhūti* es responder a los demás con suavidad y sin juzgar.**

Primero, ¿no sería útil indagar qué significa *responder*?

Veamos la palabra para “respuesta” en hindi y sánscrito: *pratikriyā*. Esta palabra se compone del prefijo *prati*, que en este contexto significa “hacia” o “en respuesta a”, y *kriyā*, que significa “actuar” o “acción”. *Pratikriyā* —o *respuesta*— se refiere entonces a una amplia categoría de acciones que se emprenden o son impulsadas por alguien o algo más.

Ahora bien, la naturaleza específica de la respuesta puede variar y variará ampliamente. Estará conformada no solo por lo que haga o diga la otra parte, sino también por la propia actitud, acercamiento, presencia de mente (o su falta), y —como siddha yogui— por los frutos de la propia *sāadhanā*.

Queremos tomar un momento para compartir con ustedes la guía que hemos recibido muchas veces, a lo largo de los años, de Gurumayi, y sobre la cual muchos de ustedes también han escuchado a Gurumayi hablar. Esta guía es que ya sea que tengas diez minutos o varias horas para hacer *sāadhanā* en un día

determinado, ya sea que estés realizando una o múltiples prácticas regularmente, ya sea que te adhieras a un horario establecido de prácticas o tengas que ser más fluido con dónde y cómo las llevas a cabo, *acumularás* los frutos de tu *sāadhanā* y esos frutos estarán a tu disposición para que recurras a ellos conforme vas por tu vida. Ningún esfuerzo que hagas en la *sāadhanā* permanece inadvertido para el ojo benevolente.

Volviendo a nuestro análisis: mencionamos que “respuesta” es una amplia categoría de acción. Hay todo un rango de maneras en las que puedes responder a alguien o a algo. Puedes, por ejemplo, responder *reactivamente*, impulsado solo por tus emociones o impresiones pasadas. O puedes elegir responder con prudencia, desde un lugar sagrado dentro de ti, desde un lugar de mayor concentración en tu interior y en una forma que muestra las virtudes que estás cultivando.

Cuando tu respuesta se amalgama con la virtud de *samānubhūti*, posee cualidades únicas. Dos de esas cualidades —las cualidades que estamos destacando ahora— son *suavidad* y *no juzgar*. En esta parte del comentario estudiaremos la cualidad de la suavidad más a fondo. (En la siguiente parte nos ocuparemos del no juzgar).

Estamos seguras de que todos ustedes están familiarizados con la cualidad de la suavidad. Lo decimos porque de niños, la suavidad es una cualidad que todos podíamos encontrar en nuestro interior en un abrir y cerrar de ojos, o como diríamos en hindi, *palak jhapakate hī*.

Alguien del personal de Shree Muktananda Ashram, con quien hemos estado en contacto al escribir este comentario, compartió con nosotras una historia que ella escuchó de Gurumayi. Estuvimos muy encantadas cuando escuchamos esta historia; llegó a nosotras de una manera tan fácil, tan pronta y en el momento justo. Nos vimos una a la otra y dijimos al mismo tiempo: “¡Tenemos que compartir esta historia con todos!”

Así que ahora, con gran deleite, es lo que vamos a hacer:

Gurumayi estaba una vez jugando con un niño que tenía como cuatro o cinco años. Podía ser escandaloso —incluso un poco rudo— cuando jugaba, como deben ser los niños.

Era la tarde y estaban en casa del niño. En cierto momento, el niño le dijo a Gurumayi que quería mostrarle un regalo que había recibido de un familiar. Desapareció en un clóset, diciéndole a Gurumayi que *no* lo siguiera, sino que se quedara en la sala.

Un momento después el niño salió, luego de ponerse un atuendo *muy* especial. Sus pantalones eran de un color café bronceado, con un estampado que semejaba la textura del bambú. Llevaba una camisa de botones que hacía juego y tenía toda clase de imágenes graciosas: siluetas de elefantes, jirafas y otros animales, e incluso una imagen de un par de lentes oscuros de aviador. En la cabeza llevaba un sombrero estilo safari con el ala plegada a los lados, y tanto la camisa como el sombrero tenían un brillante letrero blanco que decía: “GUARDIÁN DEL ZOOLOGICO”.

El sol, que penetraba por las ventanas, se hundía en el horizonte. En la luz de la tarde, la delgada tela veraniega del traje del niño adquirió una cualidad diáfana. Las fibras del estampado de bambú destellaban como si hubieran sido hiladas con oro. El niño resplandecía.

Gurumayi no podía creerlo al ver la transformación que le había ocurrido al niño — ¡y en un instante! El niño no solo llevaba un disfraz: se había *convertido* en el guardián del zoológico. Estaba más derecho y todo su cuerpo se hallaba palpablemente imbuido por el calor de su corazón. Al mismo tiempo, su voz se volvió ligeramente más imperativa; empezó a caminar con los brazos a los lados, como hace una persona cuando siente que está al mando de algo y cuando va a exhibir sus logros duramente obtenidos.

El niño invitó a Gurumayi a su área de biblioteca y salón de juegos, con estas palabras: “Sígueme. Tenemos trabajo. Hay muchos animales que necesitan nuestra atención” .

Una vez en ese cuarto, el niño condujo a Gurumayi hacia un gran cubo de lona blanca, que rebosaba de pequeños animales de peluche que él había recibido en distintas ocasiones de Gurumayi, al igual que de miembros de la familia y amigos. Entonces inclinó su cuerpo sobre el cubo, que era solo unos centímetros más bajo que él, y lentamente sacó su primer peluche, acunándolo en el cálido hueco de su pecho. Por unos momentos, solo estuvo allí arrullando a este peluche; con su cuerpo, la expresión de su cara y todo su ser en una metamorfosis que solo puede describirse como de una indecible ternura. Toda traza de sus juegos bruscos, en pleno despliegue solo unos momentos antes, se había desvanecido.

Muy delicadamente, puso a su protegido en el suelo y luego repitió esto con varios animales más bajo su cuidado: leones y tigres y ballenas y osos. Los acunaba y luego los dejaba en el suelo, uno por uno, todo el tiempo explicándole a Gurumayi exactamente qué tipo de atención requería cada animal. Mientras Gurumayi observaba al niño atendiendo a sus animales con tanto amor, tanto cuidado, tanta suavidad, se le humedecieron los ojos.

El niño estaba tan presente y tan decidido a asegurarse de que Gurumayi se sintiera incluida — que se sintiera parte del escenario del zoológico del cual él estaba a cargo— que pronto escogió un pajarito de peluche y le pidió a Gurumayi que lo cargara con mucho cuidado. Le indicó a Gurumayi que si quería lo acariciara.

Así, Gurumayi tomó el pájaro y lo besó. El niño, cuya cabeza estaba inclinada mientras estaba ocupado atendiendo a otros animales, alcanzó a ver por casualidad lo que Gurumayi estaba haciendo. Y Gurumayi supo que el guardián del zoológico estaba complacido, pues vio las comisuras de sus labios alzarse en una sonrisa encantadora.

Después de esto, él afirmó que todos los animales se estaban sintiendo mejor, y que era momento de ocuparse de otras cosas importantes.

Qué maravillosa historia, ¿cierto? Ami dijo que de inmediato la llevó de regreso a Gurudev Siddha Peeth, a cuando era niña y ofrecía *sevā* limpiando y trapeando el patio con sus amigas. El patio es adyacente al Santuario del Samadhi de Baba Muktananda y al Templo de Bhagavan Nityananda, y es el lugar donde Gurumayi ha dado *darshan* y ha tenido *sātsang* en incontables ocasiones. Para Ami y los otros niños, el áshram y especialmente el patio eran la casa de Gurumayi; emanaban la *shakti* de Shri Guru. Siempre se apresuraban a tomar la oportunidad de unirse a los adultos en la limpieza de este lugar. Ami recuerda limpiar cada baldosa de mármol y pasar un trapo por cada banca que rodea los árboles de mango, tan suave y atentamente como le era posible, para no perturbar la santidad de ese lugar sagrado.

Garima dijo que la historia del niño le avivó el recuerdo de cuando tenía diez años y le leí a su madre todos los días después de la escuela. Su madre sufría de migraña crónica y a menudo tenía que quedarse en cama, a veces durante días. En esos momentos no podía hacer nada; no podía ni siquiera leer ni escribir, lo cual era su total pasión. Así que Garima, siendo solo una niña, se sentaba junto a ella y le leía. Esos momentos eran siempre tranquilos y relajados, y la madre de Garima la escuchaba con los ojos cerrados y su mano sobre el regazo de Garima, con una expresión apacible en todo su rostro.

Estamos seguras de que cada uno de ustedes que leen este comentario habrá tenido experiencias similares cuando eran niños: ocasiones en que observaron ese giro instantáneo hacia la suavidad que ocurre dentro de nosotros. ¿No lo ven? La suavidad es algo sobre lo que todos sabemos, algo que hemos comprendido desde hace mucho, en un nivel profundo e instintivo.

Sin embargo, eso no quiere decir que no podamos familiarizarnos aún *más* con la suavidad, que no podamos aprender aún *más* sobre ella —sobre todo porque habrá pasado tiempo desde que éramos niños y esta cualidad llegaba a nosotros

con tal inmediatez—. A cualquier edad, la fuerza de la suavidad no puede subestimarse.

La palabra para “suavidad” en sánscrito y en hindi es *saumyatā*, y lleva connotaciones de *komalatā* (suavidad y ternura, como la sensación del mullido plumaje que cubre a un pájaro bebé) y *sheelatā* (frescura, como el toque de los rayos de luna). En su forma adjetival se convierte en *saumya*. *Saumya* y *saumyatā* se derivan de *soma*, un nombre de la luna, al igual que una palabra para “néctar”.

Buscas la compañía de una persona que es *saumya* porque tiene muchas de estas cualidades. Su presencia es tranquilizadora. Cuando estás con ella te sientes seguro y confiado. Si tu temperamento se enciende, encuentras que estar con ella te calma. Su presencia alivia cualquier agitación o ansiedad que esté dando vueltas dentro de ti; te ayuda a regresar a un estado de serenidad.

Para nosotras, Ami y Garima, el sentimiento de *saumyatā* nos trae a la mente la práctica de *darshan*. En el sendero de Siddha Yoga, todos hemos llegado a amar el *darshan*: el *darshan* del Guru. Una de las razones de esto es que cuando estamos en presencia del Guru, cuando estamos contemplando al Guru, todas estas cualidades surgen en nuestro corazón: suavidad, dulzura, frescura, alegría nectárea.

Para ayudarte a apreciar mejor los muchos matices de significado inherentes en *saumyatā*, o suavidad, ahora quisiéramos compartir contigo varias palabras en sánscrito, hindi y urdu, que se relacionan estrechamente con *saumyatā*. Hemos aprendido de Gurumayi lo enormemente útil que es explorar las diversas definiciones, connotaciones y sinónimos de los términos como este, que son clave para nuestra *sāadhanā*.

Saumyatā se asocia con *prashānti* o tranquilidad, y con *dhīratā*, paciencia y fuerza. Abarca *santulana*, equilibrio; *mrudulatā*, ternura, y *narma-dilī*, benignidad. Implica *vinamratā*, humildad; *dayālutā*, amabilidad; *sharāfat*, honor, buenas maneras, cortesía. Se asocia también con *bhadratā* o bondad, y con *insāniyat*, un

sentido de humanidad. En alguien que es *saumya*, todas estas cualidades estelares brillan como rayos de luna —*chandra-prabhā*— y calman y dan luminosidad al mundo.

En su libro *Entusiasmo*, Gurumayi dedica un capítulo entero a la cualidad de la suavidad y a la necesidad de cultivar esta cualidad cuando se hace la *sāadhanā* de Siddha Yoga. En este capítulo dice Gurumayi:

Cuando eres capaz de expresar suavidad, cuando eres capaz de mostrar suavidad, cuando eres capaz de hablar desde el espacio de la suavidad, cuando eres capaz de actuar desde la suavidad, esto quita el temor. Quita el temor en los otros y quita el temor dentro de ti. Te abre el corazón. La suavidad te permite confiar y seguir adelante. La suavidad relaja todo tu ser para que puedas apreciar la bondad innata del universo.¹

¿Quién no quiere superar su temor? Todos queremos hacerlo. En la era de las redes sociales, “FOMO” —el *fear of missing out* o temor de quedarse fuera— se ha vuelto omnipresente. Muchas veces este temor es solo algo que nosotros mismos hemos creado. No obstante, nos dejamos atrapar por sus tentáculos.

Según las escrituras de la India, el sentimiento de temor surge de la ilusión de estar separados. Este “estar separados” se refiere a la percepción y la creencia de que estamos cercenados del Ser supremo, de Dios, de nuestro propio Ser más elevado. En un ambiente mundano, este temor se liga a menudo con un sentido de aislamiento, un sentimiento de separación de los demás, de que los demás tienen algo mejor que nosotros.

La suavidad tiene el efecto opuesto: *forja una conexión*. Con ello vienen ventajas incalculables, tales como alentar sentimientos de calma, de confianza en uno mismo y de unión con los demás. La suavidad permite que aquel que está recibiendo esa suavidad vuelva a experimentar su conectividad con su corazón, con su verdadero Ser.

No es de sorprender, entonces, que la suavidad sea un componente esencial de cualquier respuesta que demuestre *samānubhūti*. Como explicamos en la Parte I de este comentario, el *sama* en *samānubhūti* se refiere a la conciencia de que todo, de hecho, es igual, está conectado, es una expresión del mismo Ser; esta conciencia es, por definición, la antítesis del miedo. Cuando actúas de una manera que destila *samānubhūti*, quienquiera que esté recibiendo tu buena voluntad *siente* esa conexión. *Samānubhūti* te conecta a ti *contigo*, te conecta con los demás y conecta a los demás consigo mismos.

Así que la pregunta es: ¿Cómo te aseguras de permanecer ágil en tu capacidad de estar en contacto con la suavidad? ¿Cómo puedes almacenar en tu conciencia las sensaciones, las texturas, los sentimientos que asocias con la suavidad para que esta siempre esté disponible para ti?

Primero, es esencial reconocer y recordar lo que mencionamos antes: que la cualidad de la suavidad es intrínseca a tu ser, y al ser de todos. Ahora bien, algunos de ustedes podrían protestar al oír esta afirmación. Podrían decir: “Bueno, tal vez hace mucho tiempo yo solía tener suavidad, pero no creo que siga siendo mi naturaleza; me he convertido en un tipo de persona más audaz y asertiva”, o “Yo no diría que soy *suave*; todos siempre me dicen lo escandaloso y feroz que soy”.

Como todas las cualidades positivas, la suavidad es algo que se necesita nutrir y afinar. Hay una suavidad instintiva en la sonrisa de un bebé recién nacido, por ejemplo. Pero a medida que el bebé crece, esa misma suavidad puede no siempre caracterizar su sonrisa (a menos que haga un esfuerzo concertado de ser genuino en sus expresiones). Sin embargo, esto no cambia el hecho de que todo ser vivo tiene la capacidad para la suavidad. La suavidad puede ser poco o nada utilizada, pero en realidad nunca se pierde definitivamente.

En el texto sánscrito *Shrī Lalitā Sahasranāma*, “Los mil nombres de la diosa suprema (la Shakti suprema)”, uno de los nombres que se le da a la diosa es *Saumyā*, la “encarnación de la suavidad”. Esta Shakti suprema, la Conciencia omnipresente representada por la diosa, habita dentro de cada uno de nosotros

como la *prāṇa-shakti*, el poder de la fuerza vital. Entonces, si *saumya* es una de las cualidades de la Shakti suprema, y esta Shakti habita en cada uno de nosotros como nuestra fuerza vital, se desprende que la cualidad de la suavidad está infusa en nuestro ser.

Y sí, esto se aplica incluso a aquellos entre ustedes que se identifiquen como “escandalosos”, “asertivos” o “fuertes” o cualquier cosa que pueda considerarse erróneamente como en conflicto con la suavidad. En *Entusiasmo*, Gurumayi enseña que cuando estás sintiendo suavidad, lo que en realidad sientes es gran fuerza dentro de ti mismo.

Considera la respiración, que es una de las formas principales en que experimentamos la *prāṇa-shakti* en nuestro ser. Solo piensa en lo suave que es el flujo natural de tu respiración. Es *tan* suave, se mueve tan leve y rítmicamente, que la mayor parte del tiempo apenas te das cuenta cuando fluye hacia dentro y hacia fuera.

Al mismo tiempo, este *prāṇa* es lo bastante poderoso para sostener tu vida misma. Para tener un atisbo del inmenso poder del *prāṇa*, algunas personas que son hatha yoguis serios, aprenden ciertos *prāṇāyāma* o técnicas de control de la respiración. Una de esas poderosas técnicas es *bhaskrikā*, que se conoce también como “respiración de fuelle”. En el *bhaskrikā*, uno inhala y exhala vigorosa y rápidamente, empujando el aire dentro y fuera de los pulmones y abdomen. Esta clase de respiración genera calor dentro del cuerpo, así como un flujo constante de aire aviva un fuego. Tiene múltiples beneficios, tales como calentar el cuerpo, despejar los pasajes de aire y avivar el fuego digestivo interior. (Por favor observa que si estás interesado en hacer ejercicios de *prāṇāyāma*, incluyendo el *bhaskrikā*, es importante hacerlos bajo la supervisión de un experto).

Una analogía similar es la de una tela de araña. Los sedosos hilos de una telaraña pueden parecer delicados, pero su apariencia oculta una inmensa fuerza. Según los científicos, la seda de una telaraña puede resistir cinco veces la tensión o la carga que resiste el mismo espesor de acero.

Las cosas más suaves, por tanto, a menudo son las más fuertes. Una de las maneras en que puedes experimentar tu propia suavidad innata y la fuerza inherente en ella es tomar conciencia del flujo natural de tu respiración. Esto te ayudará automáticamente a centrarte en tu propio Ser. Observarás y sentirás de primera mano cómo la respiración es suave, cómo la respiración es poderosa y cómo la *suavidad* es poderosa.

Para producir la calma antes de responder a alguien o algo, apóyate en tu respiración. Está ahí: para ti. Hablamos antes sobre la diferencia entre una respuesta reactiva, emocional a una situación y una respuesta más mesurada y cuidadosa. Hacer el cambio del primer tipo de respuesta al *segundo* — desarrollando así tu capacidad de responder en una forma que comunique *samānubhūti* — puede ser tan sencillo como darse un momento

para hacer una pausa,

para conectarte con tu respiración,

para experimentar su suavidad,

y luego proseguir con tu respuesta.

En su Mensaje para 2018 — *Satsang* — Gurumayi nos invitaba a llevar a cabo el propósito de *Haz una pausa y conéctate*. “En cualquier momento — dijo Gurumayi —, en cualquier lugar: haz una pausa y conéctate”.

Cuando haces una pausa antes de responder, te pones en contacto primero contigo mismo. (Este entrar en comunión con el propio Ser es una forma de *sātsang*; y es por eso que Gurumayi enseñó sobre ello en relación con su Mensaje de 2018). Al hacer una pausa de esta manera, te cercioras de que no te arrastren las emociones que pueda evocar la situación. Estás equipado para dar tu apoyo a quien lo necesite, para estar presente y atento a ellos, sin apropiarte de lo que sea que estén sintiendo. Es como lo que ocurre cuando estás a la orilla de un

camino de terracería esperando para cruzar, y pasa un coche. Al pasar el coche, levanta polvo todo alrededor. Lo que haces en ese momento de manera natural es retroceder un paso y esperar a que el polvo se aplane antes de cruzar. Esto es porque no quieres quedar cubierto de polvo. De igual modo, cuando observas que alguien está atrapado en sus emociones agitadas, es sensato hacer una pausa antes de emprender cualquier acción, hacer lo que *tú* necesites para asegurar que no vas a desestabilizarte por sus emociones. Entonces puedes responder con tu suavidad.

Otra forma en que puedes volver a unirte con tu propia suavidad es practicando una *dhāranā*. En la Parte IV de este comentario, compartimos contigo que Gurumayi ha dado *dhāranās* como un medio para practicar las virtudes, para conectarnos con la sensación que producen en nuestra mente y cuerpo, y para comprender mejor cómo podemos demostrar esas virtudes. Te guiamos en una *dhāranā* sobre la compasión, que es un aspecto clave de *samānubhūti*. Ahora, vamos a conducirte en una *dhāranā* sobre la suavidad, otra cualidad esencial de *samānubhūti*.

Antes, nos referimos a la suavidad que nos era tan familiar a todos cuando éramos niños. Esperamos que esta *dhāranā* te dé un impulso para reconectarte con tu propia suavidad.

Elige un espacio privado y silencioso para hacer la *dhāranā*. Asegúrate de darle toda tu atención. No debes realizar esta práctica mientras haces cualquier otra actividad.

Ponte de pie en tu lugar.

Toma un momento para dar pisotones suaves en el suelo.

Mientras estás pisando de esta manera lúdica,

sacude los brazos, como si fueran las hojas de un árbol
susurrando en el viento otoñal.

Al seguir golpeando y sacudiendo los brazos festivamente,
vuelve con soltura la cabeza a la izquierda y a la derecha.

Quédate quieto una vez más.

Hazte consciente de tu respiración, al distenderse y retroceder dentro de ti.

Ahora lleva tu conciencia a tu caja torácica.

Siente cómo se expande con tu inhalación
y se libera con tu exhalación.

Ahora lleva tu atención al abdomen

y siente esta zona subir con tu inhalación
y bajar con tu exhalación.

Sigue enfocándote en el flujo natural de tu *prāna*, tu respiración.

Simplemente disfruta su movimiento.

Observa cómo te sientes en tu interior.

¿Te sientes renovado?

¿Te sientes relajado?

¿Te sientes energizado?

¿Sientes que tienes acceso a tu mundo interior?

Toma asiento.

Establece una postura cómoda.

Cierra los ojos.

Y ahora comienza el viaje.

Tu mente te llevará de regreso en el tiempo a tu infancia.

Imagina que estás sobre una vasta extensión de tierra
que está cubierta con flores silvestres.

Todo el paisaje está colmado con flores
azules y rosadas,
amarillas, anaranjadas y rojas –
y de cualquier color imaginable.

Estás a punto de emprender tu viaje.

Para hacer este viaje,
colocas tu mente en un carruaje volador,
como el *pushpaka vimāna*,
el carruaje que usan los dioses y las diosas
en las escrituras de la India.

Sin embargo, este carruaje de tu imaginación es único para ti.

Puede tomar cualquier apariencia que desees.

Lo puedes adornar en cualquier forma que elijas.

Ahora el carruaje está adornado con los ornamentos de tu elección.

El carruaje está listo para avanzar.

Se mueve.

Rápidamente está agarrando impulso

y ahora...

¡despega!

Arriba, arriba, arriba hacia el cielo iridiscente se remonta.

Sigue subiendo a través de las brillantes nubes blancas.

Miras hacia abajo y observas que están pasando sobre

majestuosas cimas de montañas y sinuosos valles

sobre lagos turquesa y bosques verde esmeralda

sobre mares de zafiro y blancas playas arenosas.

Todo lo que te rodea es belleza exquisita.

el precioso terreno de tu memoria.

El carruaje sigue deslizándose por el éter,

a medida que tu mente retrocede a un recuerdo de tu infancia

en el que expresaste tu suavidad

a alguien o algo.

De pronto la fragancia más familiar flota hacia ti llevada por la brisa.

Es una fragancia que asocias con tu niñez.

Este aroma se vuelve más y más fuerte al acercarte a tu destinación.

Y ahora, finalmente, has llegado a la edad que has escogido volver a visitar.

Reconoce el paisaje.

¿En dónde estás?

¿Estás dentro de tu casa,
o en la casa de alguien más?

¿Estás fuera,
en algún lugar en la naturaleza?

¿Estás junto al mar?
¿O tal vez en las montañas?

¿Estás en tu escuela
o en un parque de juegos?

Observa dónde estás en el mundo de tu infancia.

¿Cómo está el clima?

¿El sol brilla y es cálido en tu piel?

¿O está frío el aire?

¿Está nublado el cielo?

¿Está lloviendo?

¿Estás solo?

¿O hay más gente alrededor?

¿Qué objetos ves alrededor de ti?

Ahora, al volver a visitar tu infancia,

permítete enfocar el momento exacto

en que estuviste expresando suavidad.

Observa los detalles de este recuerdo,

¿A quién o a qué le estás transmitiendo tu suavidad?

¿Es una persona a quien quieres mucho?

¿O es un animal?

¿Es un árbol o una planta especial?

¿Es un personaje de una historia que escuchaste,
o de una historia que creaste en tu imaginación?

¿O es un objeto con el que eres suave?

Quizá tu juguete o peluche favorito.

Observa a qué o a quién le estás expresando tu suavidad.

Conéctate con ese sentimiento de suavidad que hay en tu ser.

¿Cómo se siente la suavidad en tu cuerpo?

¿En tu frente?

¿En los músculos de tu cara: tus ojos, tus mejillas, tu mandíbula?

¿Cómo se siente la suavidad en tu nuca?

¿En tu garganta?

¿En tus brazos y hombros?

¿En las palmas de tus manos

y en los dedos?

¿Qué tal en tu espalda?

¿Cómo se siente la suavidad en tu espalda alta?

¿En tu espalda media?

¿En tu espalda baja?

¿Cómo se siente la suavidad en tu pecho?

¿En tu plexo solar?

¿En tu abdomen?

¿Cómo se siente la suavidad en tu cavidad pélvica?

¿En tus muslos?

¿En tus rodillas?

¿En tus pantorrillas?

¿Cómo se siente la suavidad en tus tobillos?

¿Y en tus pies, hasta los dedos?

¿Y ahora, has revisado la sensación en tu piel?

¿Cómo se siente ahí la suavidad?

¡Ah, sí! ¿Cómo se siente en tu corazón,

en el centro de tu ser?

¿Cómo se siente la suavidad en el interior?

Quédate con este sentimiento de suavidad. *Saumyatā*.

Cuando estés listo, puedes abrir los ojos.

Puedes seguir practicando esta *dhāranā*: volviendo a visitar esos momentos de suavidad de tu infancia y a lo largo de tu vida.

Esto reforzará tu relación con la suavidad.

Como sabes, siempre que piensas o haces algo repetidas veces – especialmente con conciencia– se vuelve para ti una segunda naturaleza.

Deja que la suavidad se vuelva tu segunda naturaleza.

Deja que tu expresión de *samānubhūti* esté repleta de suavidad.

Continuará....



© 2022 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

¹ Swami Chidvilasananda, “El maravilloso equilibrio de la suavidad”, cap. 10 de *Entusiasmo* (México, Siddha Yoga Dham de México, A. C., 2010), p. 132.