

Constancia

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

Comentario de la profesora de meditación Siddha Yoga Achala Woollacott

La sutil palabra *constancia* tiene su origen en el inglés antiguo *stedefæst*, está integrada por *stede*, que se traduce como "lugar" y *fæst*, traducido como "firmemente anclado". Significa de propósito firme o resuelto, inquebrantable. Por lo tanto, ser constante es estar anclado con firmeza *in situ*, como una montaña o un árbol profundamente enraizado. En yoga, esta es la cualidad interna de ser firme en propósito, resolución y acción.

Gurumayi habla acerca del significado de la constancia en su libro *Mi Señor ama un corazón puro*:

“La constancia o la perseverancia, como se le llama a veces, tiene un valor muy alto en todas las formas de vida. Sin ella, no puede haber verdadera felicidad ni alegría, ni logro duradero”.¹

Esta es una afirmación sorprendente: que la felicidad y el logro continuo dependen de la constancia. Y sin embargo, esta verdad está respaldada por nuestra experiencia al aprender el mayor número de habilidades. Por ejemplo, una niña desea aprender a tocar el violín y comienza a estudiar con gran entusiasmo. A veces, sin embargo, puede encontrar que la práctica diaria es desafiante y estará tentada a abandonar sus esfuerzos. De momento, esta parecería la solución más fácil. Sin embargo, solo si persevera en su práctica logrará la verdadera felicidad de dominar esta habilidad y de alcanzar su objetivo. Es solo mediante la constancia en la práctica que experimenta el júbilo de tocar una pieza con habilidad y de manera artística, logrando su intención como músico. Por lo tanto, el esfuerzo constante y continuo en cualquier actividad es la clave para la felicidad y el logro.

Gurumayi continúa diciendo:

“En sánscrito, la palabra para perseverancia tiene diversas definiciones. Una de ellas es *dirgha prayatna*, que significa "esfuerzo prolongado". Otra es *sthairya*, que tiene cuatro significados muy diferentes: firmeza, paciencia, solidez y constancia”.²

Estas sutilezas en el significado que Gurumayi agrega a nuestra comprensión de la virtud de la constancia, nos recuerdan que ser constante implica ser firmes en nuestro propósito, consistentes en nuestros esfuerzos y pacientes con nosotros mismos a medida que avanzamos firmemente hacia nuestra meta durante un período prolongado. Cuando somos constantes, no nos permitimos ser desviados por los desafíos internos y externos que enfrentamos en el camino.

Con respecto a lograr la meta de la *sádhana*, ser constantes implica que establecemos nuestra mirada fijamente en las enseñanzas del Guru y que somos determinados tanto en el desempeño de nuestros deberes como en el reconocimiento del Ser interior. Este nivel de constancia en nuestra atención nos ayuda a reconocer nuestra conciencia más pura, nuestro amor más puro, que, a su vez, nos dan aún más satisfacción en todo lo que hacemos.

Puede parecer que se requiere de un arduo esfuerzo mantenernos firmes en nuestras intenciones. Sin embargo, esta no ha sido mi experiencia. La práctica de la constancia en sí misma nos nutre y nos lleva a momentos de reconocimiento de la dicha profunda y del contentamiento del Corazón. Y esto a su vez, nos motiva a sumergirnos aún más en la *sádhana*. Una forma contundente de visualizar la cualidad de la constancia, es verla como un cordón energético inquebrantable de amor y alegría entre nuestro propio corazón y el gran Corazón del Guru. Es este vínculo de amor el que mantiene nuestro enfoque firmemente anclado en el sendero del Corazón.

La *Shri Bhagavad Gita* también menciona la constancia como un atributo clave para alcanzar la conciencia ininterrumpida del Corazón, que es el propósito del yoga. El verso 7:18 dice:

उदाराः सर्व एवैते ज्ञानी त्व् आत्मैव मे मतम् ।
आस्थितः स हि युक्तात्मा माम् एवानुत्तमां गतिम् ॥७.१८॥

*udārāḥ sarva evāite jñānī tv ātmāiva me mataṁ,
āsthitaḥ sa hi yuktātmā mām evānuttamāṁ gatim.*

“Aquel cuya mente es firme vive solo en Mí, la meta suprema”.³

En este verso, el Señor Krishna le recuerda a Arjuna que el fruto de ser constante, de mantener la mente anclada con firmeza en la intención, es el conocimiento del Ser. Él dice que la persona cuya mente es firme en dirigirse al interior, a la conciencia del gran Corazón, logra esta incomparable meta y, finalmente, permanece allí.

La enseñanza del Señor Krishna nos da una clave para alcanzar la meta de la *sādhana*. Al volvernos indiferentes a los contratiempos momentáneos, superamos los desafíos de la vida. Ni excesivamente eufóricos por el éxito ni desanimados por el fracaso, damos un paso a la vez y aprendemos a disfrutar cada parte de nuestro viaje. Logramos ver que cada paso contiene una nueva oportunidad para fortalecer nuestra capacidad de reconocer al Ser interior. De manera gradual, esta experiencia de reconocimiento se vuelve cada vez más frecuente, y finalmente se convierte en nuestro estado permanente. Nos absorbemos en la dicha del Ser. Descubrimos, como dice Gurumayi, que la constancia en la *sādhana* brinda logros duraderos y felicidad verdadera.

Afirmación para Constancia

Me esfuerzo por mantener un enfoque constante en el Corazón.



¹ Swami Chidvilasananda, *Mi Señor ama un corazón puro*, (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1995) pág. 37.

²*Ibid.*

³*Bhagavad Gita*, 7.18; *ibid.*, pág. 49.