

Meditación en las palabras de Gurumayi

por Eesha Sardesai

La pregunta de Gurumayi para todos nosotros

Una frase que Gurumayi repitió a lo largo de su charla fue: *¿Qué has estado haciendo últimamente, en especial desde el 1 de enero de 2026?* Estoy bastante segura de que cada vez que Gurumayi hacía esta pregunta, mi sonrisa se hacía más grande. La pregunta, y la manera de hacerla de Gurumayi, me parecían muy características de ella. Gurumayi era tan graciosa y simpática, guiándonos al mismo tiempo que expresaba un interés genuino en qué era lo que habíamos estado haciendo en las primeras dos semanas del año.

Pensé en esta pregunta respecto a mí. ¿Qué es lo que yo había estado haciendo desde el 1 de enero? ¿Habían pasado ya dos semanas desde el comienzo del nuevo año, desde la *Dulce sorpresa*, desde que todos habíamos recibido el Mensaje de Gurumayi para 2026? Debo admitir que la pregunta de Gurumayi me hizo detenerme por un momento. Por un lado, tenía una respuesta muy directa. Había sacado mi diario y mi pluma en los días que siguieron a la *Dulce sorpresa*, y había trazado un plan personal para el estudio y la práctica del Mensaje de Gurumayi. Había puesto todo de mi parte para adherirme a ese plan en los días que siguieron.

Por otro lado, no estaba segura de haberme consultado internamente sobre lo que estaba haciendo y cómo marchaba —al menos no como lo había hecho Gurumayi, con tanta suavidad y una curiosidad abierta. ¿Los pasos que estaba dando funcionaban para mí? ¿Las metas que había fijado tenían sentido en la práctica? ¿Estaban realmente ayudándome a vivir según la sabiduría del Mensaje de Gurumayi? Recordé algo que he aprendido una y otra vez de Gurumayi: que la *sádhana* en el sendero de Siddha Yoga es un proceso dinámico, una cuestión de mantener una conversación continua y edificante con nosotros

mismos. Gurumayi ha enseñado que experimentamos el Ser con mayúscula (es decir, el Ser supremo, la luz de Dios que reside dentro y alrededor de nosotros) a través del “ser” con minúscula (el funcionamiento de nuestra mente y cuerpo individuales).

Siempre que surge este tema filosófico específico, recuerdo que en las lenguas de la India la palabra *atma* se utiliza para referirse tanto al ser individual como al Ser supremo. Recuerdo una estrofa de la *Bhagavad Gita* sobre la que he escuchado enseñar a Gurumayi en sus charlas. En la estrofa, el Señor Krishna le dice a su discípulo Arjuna:

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥

*uddhared ātmanātmānaṁ nātmānam avasādayet ।
ātmaiva hyātmāno bandhur ātmaiva ripur ātmanaḥ ॥*

Una persona debe enaltecerse a sí misma
por medio de su propio ser,
teniendo cuidado de no disminuir quién es.
Porque el ser es nuestro propio amigo
Y el ser es nuestro propio enemigo.¹

Como mencioné antes, sentí mucha curiosidad en la pregunta de Gurumayi para todos nosotros. Sentí que ella estaba modelando cómo podemos hablarnos a nosotros mismos, cómo podemos —tal como el Señor Krishna dice aquí— asegurarnos de hacernos amigos de nuestra mente. La pregunta de Gurumayi no fue un “examen sorpresa”. No intentaba ponernos en evidencia. No estoy diciendo que tú lo hayas tomado así, desde luego; sólo quiero compartir mi propia contemplación, lo que experimenté tan visceralmente en ese momento.

¹ *Shrimad Bhagavad Gita* 6.5; © De la traducción al inglés 2026 SYDA Foundation®

Pensé que lo que Gurumayi había dicho era muy afectuoso y considerado: sus palabras como la luz del sol, irradiando sobre nosotros.

Creo también que estas palabras invitan a una reflexión mayor. Definitivamente lo hacen para mí. Entonces, puesto que acabo de compartir contigo lo que *yo* he estado haciendo últimamente, quiero hacerte la misma pregunta que hizo Gurumayi.

¿Qué has estado haciendo *tú* últimamente, en especial desde el 1 de enero de 2026?

