

Meditación en las palabras de Gurumayi

por Eesha Sardesai

Respetar tu tiempo

Después de que Gurumayi nos preguntó lo que habíamos estado haciendo últimamente, en especial desde el 1 de enero, inquirió de modo más específico sobre nuestros pensamientos y planes en torno a su Mensaje. Gurumayi nos preguntó qué palabras de su Mensaje han estado centelleando en nuestra conciencia. (Cuando Gurumayi dijo esto pensé en el título del *sátsang*, visualizando cada palabra del Mensaje de Gurumayi fulgurando iridiscente, como a la luz del sol).

Gurumayi también preguntó si habíamos pensado cómo queríamos meditar en su Mensaje. Y nos dio la instrucción de “piensa en el Mensaje en el momento en que *deberías* estar pensando en el Mensaje”.

He estado considerando esta instrucción desde que la recibimos. ¿Qué significa pensar en el Mensaje cuando *debería* estar pensando en él? He llegado a comprender esto: hay una diferencia entre designar un tiempo para hacer algo (tal como estudiar o practicar el Mensaje de Gurumayi) y realmente *honrar* ese tiempo. Esta distinción probablemente siempre haya existido, puesto que depende de los caprichos de la mente humana, pero creo que es justo decir que se ha ampliado en años recientes, con el rápido avance de las tecnologías digitales. Es muy fácil dejar que algo nos distraiga. Es tan común ver a alguien ojeando su teléfono mientras conversa con los demás. Se ha vuelto casi habitual sentarse a hacer algo, sólo para saltar un momento después a hacer otra cosa.

Una colega mía, alguien que ha seguido el sendero de Siddha Yoga por muchas décadas, una vez compartió conmigo sus reflexiones sobre esto. Ella estaba muy firme en que la gente mantuviera el enfoque en cualquier cosa a la que hubiera

destinado tiempo. Dio el ejemplo de comer. Si te has sentado a comer y le has ofrecido tu comida a Dios —como es costumbre en el sendero de Siddha Yoga— entonces, en cierto sentido, has consagrado ese tiempo. Si te levantas antes de haber comido siquiera un bocado, digamos para tomar la sal o checar tus mensajes, entonces estás renegando del compromiso que hiciste. No estás valorando tu tiempo. Y por extensión, no te estás valorando a ti mismo.

Esta siddha yogui dio otro ejemplo para aclarar el punto. Si varios sacerdotes brahmines han tomado sus asientos alrededor del fuego sagrado para un *yajña*, necesitan permanecer enfocados hasta que su ofrenda esté completa. ¡No pueden así nada más empezar a tomar *chai-pani* a media ceremonia! ¿De qué serviría su ofrenda si se hiciera de un modo tan desarticulado? ¿Qué fruto podría dar?

