

Meditación en las palabras de Gurumayi

por Eesha Sardesai

Prepararse para el Sátsang de Siddha Yoga

Hacia el final de la transmisión en vivo, Gurumayi habló sobre la importancia de prepararse para participar en un *sátsang*. Gurumayi se refirió a algunas prácticas de preparación acostumbradas en el sendero de Siddha Yoga, tales como establecer una postura firme y cómoda, hacerse conscientes de la respiración, llevar tu enfoque a un punto, escuchar la vibración en tu propio cuerpo, y sentir la vibración en tu cuerpo. Gurumayi explicó que la preparación es esencial si deseas recibir lo máximo del *sátsang*, si deseas experimentar la *shakti* del *sátsang* en toda su plenitud.

De muchas maneras, encuentro que esta enseñanza se relaciona con lo que Gurumayi había dicho antes acerca de lo crucial que es el cuerpo para la *sádhana*. Nuestra capacidad de comprender las palabras del Guru, de absorber la *shakti* del *sátsang* del Guru, de experimentar la luz del sol en toda su divinidad y efervescencia depende del estado de nuestro cuerpo y mente. Si nuestro cuerpo está incómodo, nuestra atención al *sátsang* se fragmenta. Si nuestra mente está intranquila o llena de pensamientos, no podemos apreciar totalmente las enseñanzas que estamos recibiendo. Hacemos la preparación a fin de poder reducir al mínimo la incomodidad y la distracción potenciales, y mantener mejor nuestro enfoque. Entonces podemos llevar nuestro ser entero al espacio sagrado del *sátsang*.

Vale la pena tomar un momento para considerar lo que significa *enfocarse*. He aprendido de Gurumayi que el enfoque, especialmente en relación con la práctica espiritual, requiere más que sólo una sensación amorfa de “estar presente”. El enfoque requiere un objeto. Y este objeto de enfoque puede diferir para cada uno de nosotros. Considera, por ejemplo, que estás sentado para meditar con varias otras personas. *Tú* podrías elegir enfocarte en el mantra: en la

vibración de cada sílaba a medida que surge y luego vuelve a tu ser. La persona que esté junto a ti podría mantener en su conciencia una imagen de las *padukas* del Guru. Alguien más podría llevar su atención a la respiración. Las posibilidades son múltiples.

Cuando se trata de participar en el *sátsang*, es útil identificar con anticipación en qué nos gustaría enfocarnos. Tal vez te preguntes qué quiero decir, dado que los *sátsangs* en el sendero de Siddha Yoga se componen de una cuidada secuencia de elementos. ¿No deberíamos enfocarnos en aquello que esté sucediendo en cada momento dado?

Bueno, sí y no. En teoría, es una buena idea. En la práctica, carece de especificidad. De nuevo, el enfoque requiere de un objeto claramente definido. Así que, en lugar de planear enfocarnos en “aquello que esté sucediendo” en el *sátsang*, podemos articular para nosotros qué podrían ser esas cosas y entre ellas escoger una o más para prestarles una atención particular cuando ocurran. Tal vez las palabras del Guru sean lo que escogemos para enfocarnos. Tal vez sea el *darshan* del Guru. Tal vez el canto o la meditación. Tal vez sean todas estas cosas. Pero el acto aparentemente simple de identificar nuestro enfoque de antemano, de hacernos una especie de “plan de juego” nos permite estar más activos y tener una intención más clara en cómo participamos.

Es como preparar nuestro *ásana*, tomar asiento con cuidado y deliberación, en lugar de simplemente dejarnos caer en la silla que tenemos enfrente. Es la diferencia entre recibir pasivamente cualquier cosa que veamos en la sala del *sátsang* y recordar una y otra vez que de verdad queremos escuchar esto y estar presentes en aquello. Al enfocarnos de esta manera, obtenemos aún más del *sátsang*. Nuestros aprendizajes son precisos. Nuestro entendimiento es profundo. Nuestra capacidad de retener las enseñanzas se amplía exponencialmente. Y nuestra experiencia total —del *sátsang* y de las enseñanzas que imparte Gurumayi— tiene un impacto enormemente beneficioso sobre nuestra *sádhana* de Siddha Yoga.

A la luz de todo esto, ¿por qué no piensas un poco en cómo vas a prepararte para cada *sátsang* de Siddha Yoga en el que participes? ¿Cómo vas a continuar

modificando tu preparación a medida que aprendas más sobre lo que sostiene tu participación? ¿Has puesto tus planes de preparación al frente de tu conciencia, en especial después de escuchar a Gurumayi hablando sobre esto durante la transmisión en vivo el 14 de enero?

