

Percepción fresca

por Kshama Ferrar

Pitru Paksha, la celebración de dos semanas que se realiza en septiembre u octubre, es una tradición de la India en la cual la gente honra y presenta respeto a sus antepasados y personas amadas que han fallecido. Pitru Paksha es un momento para reconocer el legado imperecedero que dejaron estos antepasados, y para reconocer cómo sus contribuciones al mundo sentaron un precedente—un ejemplo luminoso—a seguir para las generaciones futuras.

En muchas culturas alrededor del mundo se celebran festivales anuales para honrar y alabar a los antepasados. Por ejemplo, en México y en toda Latinoamérica, el Día de Muertos (que en realidad es una celebración de varios días), es un momento en que la gente levanta altares personales y ofrecen flores, alimentos, y bebidas a los seres amados.

En Japón, durante una ceremonia budista tradicional llamada Obon, la gente cuelga lanternas para guiar a los espíritus de los antepasados que los visitan y llevan a cabo danzas en su honor.

En Italia, el Día de Todos los Santos, las familias ponen lugares vacíos en sus mesas para los familiares fallecidos.

En Alemania, tanto en el Día de Todos los Santos como durante Totensonntag (Domingo de muertos), por lo general las personas visitan las tumbas de los seres queridos para conmemorar a quienes han fallecido.

En China, la gente honra a sus antepasados con ofrendas dos veces al año, durante el Festival Qingming en la primavera y el Festival Chongyang en otoño. Las ofrendas generalmente incluyen incienso, alimentos y papel moneda. Los espíritus que no tienen familia para honrarlos reciben ofrendas caritativas de la comunidad en una

celebración separada, el Festival Zhongyuan, conocido como el Festival del Fantasma Hambriento. Todas estas fiestas datan de hace más de dos mil años.

Y en Nepal, durante el festival Gai Jatra, las familias que perdieron algún familiar el año anterior caminan por las calles de Katmandú guiando a una vaca —y si no tienen una vaca disponible, un infante vestido de vaca puede servir como sustituto. Se cree que las vacas ayudan a guiar al alma del fallecido, hacia el cielo.

Estos son solo algunos ejemplos de los que he oído hablar a lo largo de los años, aunque estoy segura de que existen tradiciones similares en muchas otras culturas.

Dondequiera y comoquiera que se practiquen las observancias a los antepasados, evocan naturalmente la contemplación del ciclo inexorable del nacimiento, la vida y la muerte humana. Sin embargo, los movimientos cíclicos no son exclusivos de la existencia humana. Encuentras dicho movimiento cada vez que observas el universo: en la órbita del sol y la luna, la rotación sistemática de los planetas, el cambio de las estaciones. En los lugares donde el clima se vuelve frío, las hojas de muchos árboles pierden el verdor de la vida; se marchitan y caen al suelo. Al observar esto, puedes sentir cierta tristeza por su muerte, pero puedes aceptar el acontecimiento porque tienes la premonición y la confianza de que en un tiempo, llegará la primavera de nuevo y reaparecerán las hojas verdes.

De la misma manera, la muerte del cuerpo es una parte intrínseca de la vida —no importa cómo o cuándo llegue. La muerte está completamente incluida en la secuencia natural de la vida. Siendo así, nos beneficia contemplar lo que las escrituras de muchas tradiciones nos enseñan: que aunque el cuerpo puede ser efímero, el alma es eterna. Cuando una persona se da cuenta y acepta esta verdad, puede llegar mejor a una resolución en su interior acerca de cómo desea vivir su vida y cómo desea abordar la muerte. La filosofía de la India habla del karma, y el papel prominente que juega en la vida.

La primera vez que contemplé activamente el ciclo del nacimiento, la vida y la muerte ocurrió muchas décadas atrás cuando toda mi familia estuvo implicada en un grave accidente automovilístico. A pesar de haber lesiones importantes, todos nos

recuperamos con el tiempo. Salí de esa experiencia con una nueva y transformadora comprensión: *Si en un momento te quitan todo lo que piensas que puede hacerte feliz, entonces es mejor prestar atención a cada momento que vives.* Este reconocimiento me llevó a una búsqueda espiritual. *¿Qué significa prestar atención a cada momento que vives? ¿Cuál es la verdadera fuente de una vida feliz? ¿Qué es la vida y qué es la muerte?* Mi búsqueda me dirigió al sendero de Siddha Yoga.

Después de recibir la iniciación de *shaktipat* de Baba Muktananda y comenzar a estudiar y practicar las enseñanzas de Siddha Yoga, aprendí y experimenté que la felicidad duradera en la vida surge del interior, del Amor que existe en el Corazón supremo de todos los seres. Llegué a comprender que la felicidad no se puede anular ni destruir. Y para obtenerla, un buscador pone el esfuerzo para disipar las tendencias negativas de la mente, disciplinar los sentidos, practicar las virtudes divinas, ofrecer servicio a la humanidad, y pasar tiempo en compañía de la Verdad, meditando en el Ser interior. La proximidad a la muerte, ocasionada por el accidente, había generado un nuevo nacimiento para mí, y un nuevo entendimiento de la vida—y me llevó al Guru.

Al principio de mis años de *sádhana* de Siddha Yoga, desperté a un aspecto de la muerte que no había tomado en cuenta previamente. La enseñanza me llegó en la forma de una historia del reconocido poema épico, el *Mahabhárata*.

Yudhishtira, el más dhármico de los guerreros, fue retado con preguntas por un ingenioso y beligerante *yaksha*, un espíritu sobrenatural, quien era el guardián de un lago sagrado. Hacia el final del interrogatorio, el *yaksha* preguntó: “¿Qué es la cosa más maravillosa de este mundo?” Yudhishtira contestó: “Lo más maravilloso es que la gente en todas partes mira a su alrededor, y ven que todo lo que vive finalmente muere, y, sin embargo, nunca piensan en ello para sí mismos.”¹

Al escuchar esta historia narrada una noche en un *sátsang*, se prendió una luz en mi cerebro. Vi tan claramente que la muerte es una parte natural e inevitable del proceso de vivir. Lo que es más, el “todo” que muere, me incluye a mí... ¡al igual que a todos aquellos que conozco, he conocido, y conoceré! Aprender más acerca de cómo vivir la

vida me había llevado a un entendimiento más profundo sobre la muerte. Aceptación y asentimiento.

A principios de los años noventa, en Shree Muktananda Ashram, Gurumayi Chidvilasananda pidió que se creara un área en la Fundación SYDA para apoyar a los siddha yoguis que pasaban a *darshan* y le escribían cartas, preguntando cómo hacer frente a la muerte y al proceso de morir de sus seres queridos. Buscaban guía de cómo lidiar con sus propios miedos sobre la muerte y cómo ayudar a las personas que fallecen a manejar su agitación. Preguntaban qué enseñanzas de Siddha Yoga podían practicar en ese momento—para sí mismos y para un sosegado viaje del alma o almas que estaban partiendo. El nombre que Gurumayi dio a esta extinta área de la Fundación SYDA fue Nirvana Sangha.

La palabra sánscrita *nirvana* se refiere a aquello que es eterno, que existe más allá de la muerte, más allá del universo físico transitorio. *Sángham* se refiere a la comunidad o sociedad espiritual, así como a los miembros de una comunidad o sendero espiritual particular.

Gurumayi escogió utilizar la palabra *nirvana* en el nombre Nirvana Sangha, ya que apoyaría a la gente a comprender que igual que el nacimiento es significativo y digno de celebración, también lo es la muerte. *Nirvana* representa la meta final y el destino de la vida humana; es la fusión del alma individual con el Absoluto, la liberación de esa alma del ciclo del nacimiento y la muerte. Esta palabra, en sánscrito, e incluso en su uso más contemporáneo, tiene connotaciones de felicidad, de paz perfecta y armonía, y libertad.

La intención de Gurumayi con este nombre era ilustrar que la muerte no tiene que ser un tema tabú; puede ser algo para honrar, un evento imbuido de dicha, incluso en medio de cualquier pena que la acompañe. Tanto entrar a esta vida, como dejarla, son como el marco de la hermosa, variada y misteriosa aventura de un alma en este planeta.

Siguiendo con esta intención, Nirvana Sangha se convirtió en el área de la Fundación SYDA que educaba a la comunidad de siddha yoguis sobre las prácticas y observancias

de Siddha Yoga en relación a la muerte y el morir. Por un periodo prolongado fui miembro del equipo de Nirvana Sangha.

En esta función, a lo largo de los años hablé con muchos cientos de siddha yoguis que estaban en proceso de morir o que estaban apoyando a otros en proceso de transición para dejar este mundo. Una de las cosas principales que he aprendido de estas profundas conversaciones exploratorias es que la persona que está muriendo con frecuencia requiere permiso y apoyo para pasar a otra vida. Sienten que hay cosas en su vida que quedan inconclusas y que tienen una responsabilidad con sus seres queridos de atender estos asuntos incompletos. Con frecuencia, también son conscientes de conflictos no resueltos que precisan reparación. Además, la persona que los está cuidando puede tener cuestiones no resueltas que le impidan dar el permiso para irse a la persona moribunda.

¿Cómo resolver estos obstáculos? ¿Cuál es la cualidad esencial para convocar cuando el alma está al borde de una nueva aventura? De todo lo que he aprendido de Gurumayi y escuchado de las personas en mis conversaciones con ellos, diría que la principal cualidad que se precisa en ese momento es el *perdón*. Perdón en todos los frentes. La persona moribunda debe perdonarse a sí misma por cualquier cosa que hayan dejado inconclusa y también por cualquier error que haya cometido en su vida, o cualquier sufrimiento que sienta que ha causado a otras personas. Y perdonar también a los demás. No solo a unos cuantos elegidos, sino a *todos* los demás con los que todavía puedan tener agravios, incluso los más pequeños— cualquier cosa por la que sienten aunque sea una pizca de resentimiento. Al mismo tiempo, las personas que están apoyando al que está falleciendo, deben perdonarse a sí mismos por cualquier asunto no resuelto con la persona que está muriendo y también perdonar, *sin reservas*, a la persona en proceso de transición de esta tierra. Este es el momento para que ambas partes liberen todo lo que pueda obstaculizar una transición apacible y pacífica. Es la oportunidad crucial para la persona que está muriendo de liberarse: dejar ir todo aquello que ata su alma al plano terrenal. Y es la oportunidad para que quienes apoyan el proceso ayuden genuina y eficazmente a la persona que se va. El perdón y el dejar ir, crean la corriente sagrada que transporta al alma de un reino a otro.

Quiero reconocer que lo que estoy compartiendo con ustedes aquí es la sabiduría atemporal que recibí de Gurumayi durante los años que serví como miembro del equipo de Nirvana Sangha. Si bien el equipo de Nirvana Sangha en la Fundación SYDA ya no está activo, la sabiduría sobre cómo abordar la muerte y el morir está ampliamente disponible en las publicaciones del sendero de Siddha Yoga.

También he visto de primera mano cuánto conocimiento tiene la gente de manera inherente sobre cómo manejar todos los aspectos de la vida; esto es especialmente cierto con aquellos que han estudiado y practicado las enseñanzas de Siddha Yoga. Ahora bien, si te enfocas solamente en lo grandes que son tus problemas y lo astronómicamente difícil que es superarlos, entonces sí, estás destinado a fallar. Pero, ¿y si cambiaras la manera en la que piensas sobre estos problemas? ¿Y si a cambio, te pones en la posición de un mentor que da recomendaciones a *otra persona*? Y esa persona está experimentando mucha inquietud y enfado. ¿Qué le dirías? Puedo garantizar: te *sorprenderías* del torrente de entendimiento, de sabiduría obtenida de tu propia experiencia de vida, que fluye desde tu interior. Ante tus propios ojos, se manifestará tu propio conocimiento. La persona a la que aconsejas, a su vez, estará completamente alentada; se irá sintiéndose más serena, clara sobre qué hacer, y profundamente agradecida por tu tiempo y apoyo.

Recuerda: la ayuda llega de muchas maneras diferentes. La Gracia siempre fluye. Sintonízate con ella. Y no duden en ayudarse unos a otros a recordar su propia bondad y sus logros.

Aunque el Ser no tiene edad, todos sabemos que hay un límite de tiempo en el cuerpo físico. Conforme mi cuerpo envejece, y muchas de mis amistades y seres queridos dejan el plano físico de existencia, descubro que de vez en cuando los extraño profundamente. ¿Qué hacer en esos casos? Me concentro en mi interior y recuerdo todo lo que eran. Te sorprenderá cómo, al pasar el tiempo, la mente solamente recuerda cosas buenas—y me he dado cuenta de que eso es una *gran* bendición. Al enfocarme en los buenos momentos que he pasado con mis seres queridos que han partido, están, en un instante, presentes para mí. Revivo inmediatamente y me siento aún más fuerte en mi resolución de vivir, al máximo de mi potencial, los años que queden en mi destino.

El Ser, el Corazón supremo brillando intensamente en cada uno de nosotros, está más allá del cuerpo y más allá de la muerte. El Amor divino que todos compartimos nunca muere; estamos inseparablemente unidos y eternamente en el Corazón.

En la conclusión de su libro *¿Existe realmente la muerte?*, Baba Muktananda da una enseñanza definitiva acerca del Ser y la muerte. Baba dice:

Un día el cuerpo nos dejará. En este mundo, todo lo que viene también se va; pero el Ser no muere. El Ser interior es eterno e inmutable. La muerte no puede alcanzarlo. Por lo tanto, vive con esta consciencia: “La Verdad suprema está en mi interior; la flama de la Verdad suprema brilla y resplandece dentro de mí”. Esa luz es el Ser.²

No importa qué edad tengas, no importa en qué etapa de la vida te encuentres, no importa por lo que estés pasando o lo que te inquiete, la contemplación regular del ciclo del nacimiento, la vida y la muerte es inmensamente relevante. Tiene el poder de iluminarte acerca del valioso regalo de estar vivo en este planeta. Mejora tu entendimiento de todo lo que puedes lograr en la vida. Te dota de una percepción fresca, con una perspectiva y un entendimiento propios de lo que esta vida — tu *vida* — significa.

Regocíjate en tu llegada a este mundo.

Regocíjate en tus logros en este mundo.

Regocíjate en soltar tus apegos a este mundo.

Una vez escuché a Gurumayi decir:

Solamente piensa en el paso del alma
como moverse de una habitación en la tierra
a una habitación en los cielos.



© 2022 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

¹ *Mahabharata*, 20, “Vana Parva”; Traducción. Kamala Subramaniam, *Mahabharata* (Bombay: Bharatya Vidya Bhavan, 1977), p. 247. Versión de © SYDA Foundation.

² Swami Muktananda, *¿Existe realmente la muerte?* 2015 (Siddha Yoga Dham de México, A. C.) p. 32.
