

# Gratitud, la naturaleza de la gratitud ♡

## Exposición de Eesha Sardesai

*Gratitud.* Es una palabra que veneramos en el sendero de Siddha Yoga, una virtud que ensalzamos, una cualidad que nos recordamos cultivar. También es una experiencia que conocemos profundamente; reconoceríamos la gratitud en un instante, sin importar cuán inefable parezca su naturaleza.

En esta época del año, especialmente cuando la gente celebra el Día de Acción de Gracias en los Estados Unidos, la gratitud ocupa un lugar destacado en nuestra conciencia colectiva. Gurumayi Chidvilasananda y Baba Muktananda han impartido numerosos Intensivos de Shaktipat de Siddha Yoga en honor al Día de Acción de Gracias. Más recientemente, hemos celebrado como *sangham* el Día de Acción de Gracias en el sitio web del sendero de Siddha Yoga: viendo videos que evocan gratitud, recitando oraciones de agradecimiento, y participando en *sátsangs* a través de transmisiones en vivo.

Durante muchos años, una de mis maneras favoritas de expresar gratitud a Gurumayi fue escribirle cartas. Le escribía a menudo; deseaba que supiera lo agradecida que estaba por su amor, su gracia, su sabiduría, sus bendiciones, por su presencia en esta tierra. De hecho, fue después de leer mis cartas personales para ella que Gurumayi me pidió que escribiera cartas para el sitio web del sendero de Siddha Yoga. De esta manera, podría compartir mis experiencias de las enseñanzas de Gurumayi con todos ustedes, mis compañeros siddha yoguis y nuevos buscadores. Así que, en 2018 —y de nuevo este año, en 2025—, escribí una carta a principios de cada mes para este sitio web. Ha sido un honor hacerlo, un enorme privilegio, y mi gratitud a Gurumayi no ha hecho más que crecer durante este tiempo.

Quiero quedarme aquí contigo unos momentos, en este reino místico y misterioso de la gratitud. Visualiza cómo es la gratitud para ti, el color que tiñe tu mundo interior. Imagina, si la gratitud fuera una fruta, el sabor que dejaría en tu lengua. Siente la textura de su abrazo, la tela específica que la envuelve. ¿Experimentas la gratitud

como una luz solar líquida, que te llena, te arremolina y te envuelve en cascada hasta que todos los demás pensamientos desaparecen y simplemente te inundas de calidez y luz? ¿O experimentas algo diferente? ¿Es la gratitud más bien una iridiscencia brillante? ¿Una suavidad acojinada? ¿Una dulzura lujosa? o ¿Simplemente solo energía en calma?

Sea como sea que tú o yo experimentemos la gratitud, podemos estar seguros de que es *nuestra*. Es tan intrínseca a nosotros como la sangre en nuestras venas y el oxígeno en nuestros pulmones. Quizás incluso más.

En el *Jñaneshvari*, el gran poeta y santo Jñanéshvar Maharaj ofrece esta analogía al describir los destellos del Ser que una persona experimenta durante su *sádhana*: «Se vierte agua sobre sal varias veces para obtener agua salada», dice el poeta y santo. «De igual manera, incluso la más mínima cantidad de felicidad que el alma experimenta mediante el entrenamiento, debe eliminar la tristeza»<sup>1</sup>

Aprendí este pasaje por primera vez de Gurumayi, y lo recuerdo ahora porque refleja lo que Gurumayi enseña sobre la gratitud. Cada experiencia de gratitud que tenemos, por fugaz que parezca, se arraiga en nuestro interior. Su presencia se vuelve inamovible, su influencia irrevocable; resulta ser tan inmortal como el alma de la que proviene. «Una vez que tu corazón ha probado el poder de la gratitud», dijo Gurumayi, «esa gratitud ha llegado para quedarse».

Por supuesto, nuestra experiencia cotidiana podría parecer contradecir esta verdad. Es muy fácil olvidar la presencia de la gratitud. Podemos pasar días, semanas, incluso meses sin sentir gratitud desde las entrañas, optando en cambio por el extraño consuelo de la ira y el desaliento, por la acogedora red de nuestras quejas cada vez mayores. Pero el olvido no es borrar, y el poder de la gratitud es tal que permanece intacto ante las fluctuaciones de la mente.

Cuando sí elegimos recordar, sumergirnos una vez más en ese refugio interior de luz solar y color panorámico, de hilo de seda y fruta con miel, descubrimos que... ¡sí! La gratitud *ha estado* aquí desde siempre. Ha sostenido nuestro ser todo este tiempo.

Por increíble que parezca, diría que hay algo de lo más natural en ello. Todo en este universo late con la memoria. Los científicos siguen encontrando semillas antiguas y otros tejidos vegetales enterrados en las profundidades de la tierra, algunos con decenas de miles de años de antigüedad. Esta materia vegetal se ha conservado a lo largo del tiempo en una gruesa capa de tierra congelada. Podría parecer imposible que aún pudiera generar vida, pero eso es exactamente lo que sucedió después de que los científicos recuperaron las semillas y el tejido vegetal, y los cultivaron en las condiciones adecuadas.

Los humanos también demostramos una notable capacidad para recordar, no solo en sentido cognitivo, sino a nivel celular, en nuestros propios músculos y tendones. Seguro que muchos de ustedes han oído el término “memoria muscular”. Se refiere a cómo nuestros músculos se vuelven más hábiles para realizar tareas específicas a medida que las realizamos repetidamente. Esto se debe a que las vías neuronales entre nuestro sistema nervioso central y nuestras células musculares se consolidan con la práctica regular. Con el tiempo, nuestros movimientos se vuelven automáticos, y el conocimiento de cómo realizarlos reside simplemente en nosotros. Por eso podemos pasar años sin montar en bicicleta y aún recordar cómo hacerlo, dónde colocar nuestras manos y pies, cómo mantener el equilibrio y cómo frenar.

En el sendero de Siddha Yoga, Gurumayi nos enseña a practicar la remembranza como parte de nuestra *sádhana*. Consideremos, por ejemplo, las fotografías de corazones y AUMs del sitio web de Siddha Yoga. A lo largo de los años, y dondequiera que haya viajado en el mundo, Gurumayi veía corazones y AUMs en sus caminatas. Por lo tanto, en 2015, pocos años después del relanzamiento del sitio web del sendero de Siddha Yoga, Gurumayi ofreció la guía para tomar fotos de corazones y AUMs en la naturaleza de Shree Muktananda Ashram, y para que algunas de estas fotos se mostraran en el sitio web.

Entiendo que Gurumayi ha dado esta guía porque cree profundamente en nuestra conexión con la naturaleza. Es debido a esta conexión que Gurumayi se inspira en ejemplos de la naturaleza al desarrollar sus enseñanzas. En otras palabras, podemos emular la naturaleza porque somos *parte* de ella.

Las enseñanzas de Gurumayi nos hacen conscientes de que la Verdad existe y puede percibirse, tanto dentro de nosotros como alrededor. Por eso, he escuchado a Gurumayi decir a muchas personas que cada vez que veamos un *AUM* o un corazón a nuestro alrededor, podemos tomarlo como un dulce recordatorio, la forma en que la naturaleza nos pregunta: “¿Has cantado hoy el mantra primordial *AUM*? ¿Has visitado tu corazón hoy?”. Y entonces, ese momento se convierte en un momento de *remembranza*, de gratitud. Como también he escuchado decir a Gurumayi: “El corazón es la morada de la gratitud”.

Lo maravilloso de la remembranza, y en particular de recordar la gratitud, es que es una actividad impulsiva, cuyos efectos se expanden exponencialmente. Sugerí antes que la gratitud podría tomar la forma de la luz del sol, rayos de luz que vibran por todo tu ser. Y cuando esa luz llega a las yemas de los dedos y a la coronilla, cuando ilumina tu percepción y envuelve cada parte de ti con su resplandor, ¿qué sucede? ¿No crees que necesita un lugar a donde ir? La gratitud anhela forma y figura. Se nutre de la expresión; está destinada a manifestarse.

Ahora bien, lo que esto significa —cómo se ve y se siente cuando la gratitud se manifiesta en tu vida— es algo que debes descubrir. He compartido aquí mis reflexiones iniciales sobre las enseñanzas de Gurumayi, pero sin duda hay más que todos debemos estudiar y comprender. Los invito a seguir reflexionando sobre estas enseñanzas, a reunirse en sus Círculos de Sádhana, y a conversar sobre cómo poner la gratitud en acción.

Además, tengo una petición que hacerles. Los seres humanos tenemos una capacidad asombrosa para el autoanálisis. Día tras día, nos examinamos a nosotros mismos haciéndonos preguntas como: ¿Soy hermoso? ¿Soy lo suficientemente hermoso? ¿Soy fuerte? ¿Soy lo suficientemente fuerte? ¿Soy inteligente? ¿Soy lo suficientemente inteligente? Podríamos seguir así eternamente. Por eso, quiero pedirles que, cuando se trate de la experiencia de gratitud —especialmente la gratitud que hemos experimentado al recibir *shaktipat* del Guru—, no analicemos la amplitud, profundidad y anchura de nuestra experiencia. No necesitamos cuestionarnos si sentimos *suficiente* gratitud.

Como siempre, agradezco a Gurumayi esta comprensión que he adquirido: ser consciente, abstenerme de juzgar, dudar o cuestionar el mérito de mis experiencias de gratitud. También agradezco a Gurumayi por ayudarme a ser más consciente de cómo puedo desenvolverme en el mundo con una conciencia de gratitud. En el proceso, he descubierto que entregarme verdaderamente con un corazón agradecido, requiere fortaleza. A diferencia de esperar siempre a que alguien más llene mi copa, reconozco la integridad inherente de mi propio Ser, y luego actúo desde esa sabiduría. He llegado a comprender que esto es el origen de la dignidad, de la verdadera elegancia en los modales.

\*\*\*

Como la mayoría de ustedes saben, llevo muchos años ofreciendo *seva* en Shree Muktananda Ashram y he tenido el privilegio de estar en compañía de Gurumayi. Y hay algo que he notado cuando estoy cerca de ella que me gustaría compartir con ustedes, porque quizás a ustedes también les gustaría saberlo.

En todo momento, Gurumayi piensa en el *sangham* global de Siddha Yoga y en los nuevos buscadores que aún no han comenzado su camino en el sendero de Siddha Yoga. Todo lo que Gurumayi dice, todo lo que Gurumayi hace, cada enseñanza que imparte, lo hace pensando en todos los siddha yoguis y los nuevos buscadores. Siempre que sucede algo en el mundo, ya sea positivo o negativo, Gurumayi piensa en ti.

A propósito, déjame contarte una historia.

El mes pasado —octubre, el mes de Baba— Gurumayi daba uno de sus paseos habituales por el áshram. La temporada de otoño estaba a la vuelta de la esquina; hojas rojizas y doradas cubrían el césped. Mientras Gurumayi contemplaba esta serena escena otoñal, visualizó compartirla con todos en el sitio web del sendero de Siddha Yoga.

¿Por qué digo que Gurumayi “visualizó” esto? ¿Te preguntarás que cómo lo sé? Bueno, me enteré porque lo escuché de alguien que acompañaba a Gurumayi en su

paseo. Esta persona hablaba de la *seva* que ofrece en el áshram cuando Gurumayi trajo a su atención las hojas esparcidas por todas partes.

Gurumayi dijo: “¡Mira! La naturaleza ha ofrecido miles y miles de hojas a la tierra. Necesitamos compartir esta abundancia con todos. ¿No se acerca una festividad llamada *Feliz Día de Acción de Gracias*? ¡Sí! Necesitamos compartir cómo la naturaleza celebra su gratitud a la Madre Tierra. Así que, hagan *esto* y *aquello*”. Gurumayi dio su guía específica sobre qué crear.

La siddha yogui estaba encantada de recibir esta tarea de *seva*. ¡La llevó a cabo sin dudarlo! Y este video, titulado “Gratitud, la naturaleza de la gratitud ♡”, es el fruto del paseo de Gurumayi de ese día por el áshram.

Ahora bien, ¿mencioné antes que Gurumayi está pensando en ti? Quiero que sepas que, con este video, estás celebrando un *feliz Día de Acción de Gracias* con Gurumayi, y que Gurumayi lo celebra contigo.

¿Y dije que la gratitud se nutre de la expresión?

Muchos padres, cuando visitan Shree Muktananda Ashram, le comentan a Gurumayi que a sus hijos les encantan las colecciones de fotos del sitio web del sendero de Siddha Yoga, especialmente las de AUM y los corazones. Esto le complace mucho a Gurumayi. La intención de Gurumayi siempre fue que estos AUM y corazones transmitieran las enseñanzas del sendero de Siddha Yoga a personas de todas las edades.

En muchas ocasiones, Gurumayi ha observado que algunos manojo de hojas adquieren la forma de AUM y de corazón desde que están cayendo al suelo. En este video, por lo tanto, verás algunos corazones creados por la propia naturaleza. Otros han sido creados por los siddha yoguis en el áshram para resaltar, como dijo Gurumayi, "la vitalidad del propio corazón de la Madre Tierra".

Cuando Gurumayi se enteró de que estaba escribiendo esta exposición sobre la gratitud y que presentaría el video como parte de ella, me preguntó si había

pensado en lo que dice el Señor Krishna en la Bhagavad Gita sobre ofrecerle una hoja.

Respondí, “¡Sí! ¡Definitivamente usará ese verso en mi exposición!”.

Así que, aquí está. El Señor Krishna, el Guru, el Maestro Supremo, le dice a su amado discípulo Arjuna: “Si me ofrendan con devoción, aunque sea una hoja, una flor, una fruta o un poco de agua, la aceptaré”. <sup>2</sup>

Con este conmovedor video, siento que Gurumayi expresa su agradecimiento a todos quienes practicamos Siddha Yoga. Sé que nuestra práctica dedicada trae luz a este mundo; y también sé que, gracias a nosotros, los nuevos buscadores pueden tomar conciencia de su camino espiritual.

En esta feliz temporada de Acción de Gracias, les expreso mi sincero agradecimiento a todos por leer mi exposición.



© 2025 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

---

<sup>1</sup> Swami Kripananda, Jnaneshwar's Gita: A Rendering of the Jnaneshwari (State University of New York Press, 1989), versos 18.36.772-73, p. 316.

<sup>2</sup> Bhagavad Gita 9.26; Traducción al inglés © 2025 SYDA Foundation®.