

Meditación en las palabras de Gurumayi

Mahashivaratri

por Eesha Sardesai

Reflexiones finales

Como prefacio, me gustaría decir que, sí, este ensayo es muy largo. Y, no, no espero que lo leas o lo escuches todo de una sentada. Mi propósito al compartir estas “Reflexiones finales” no es darte más trabajo que hacer (¡de veras!). Mi esperanza es que leas esto como disfrute, que lo encuentres divertido, que quizá encienda una o dos ideas, que te recuerde tus propias bellas experiencias en el sendero de Siddha Yoga.

Con frecuencia me descubro pensando, cuando participo en un *sátsang* de Siddha Yoga con Gurumayi, que podría permanecer en *sátsang* para siempre. ¡Ciertamente, sería feliz de estar en la presencia de Gurumayi para siempre! Y luego está la magia de la centelleante bóveda azul, la Sala Universal de Siddha Yoga. Es al mismo tiempo expansiva y protectora, cósmica y profundamente familiar. También es *conectiva*: me encanta cómo todos nosotros, siddha yoguis y nuevos buscadores, nos reunimos bajo su extendido dosel para poder estar con nuestra Guru y recibir su *darshan* y enseñanzas.

Como pueden haber adivinado, me estoy preparando para concluir esta serie de “Meditación en las palabras de Gurumayi”, que ha estado enfocada en las enseñanzas de Gurumayi del *sátsang* del 15 de febrero de 2026: “Magnifica lo propicio. Celebra Mahashivaratri”. Quiero compartir lo agradecida que me he sentido con todos ustedes. Gracias por leer y escuchar mis contemplaciones de las enseñanzas de Gurumayi. Gracias por dar una consideración tan cuidadosa a las perspectivas que he compartido. Gracias por compartir su propio entendimiento. Debido a su receptividad, su entusiasmo, su apertura para contribuir, y su profundo compromiso con la *sádhana* de Siddha Yoga, mi experiencia ha sido que estamos, de hecho, en un *sátsang* continuo.

He mencionado antes que leo cada uno de sus comentarios sobre “Meditación en las palabras de Gurumayi”. ¡Y sigue siendo así! Una de las muchas cosas que aprecio de sus comentarios es lo variados que son. Ustedes han sido muy generosos al responder a las preguntas que he hecho al final de cada entrega. También han compartido sus propias experiencias relacionadas con la *sádhana* y las revelaciones que han obtenido. Y muchos de ustedes compartieron sus historias de haber recibido enseñanzas similares de Gurumayi, algunas de ellas de hace décadas. No puedo expresar lo *asombroso* que es. Me siento honrada y humilde de estar en la compañía de siddha yoguis tan leales.

Creo que es justo decir que la gente de cada generación siente una especie de añoranza, una nostalgia prestada, por los tiempos que le precedieron. Podríamos pensar: “¡Me gustaría haber estado allí para eso!” O: “¡Quisiera que eso estuviera sucediendo ahora!” Yo definitivamente he tenido este pensamiento, este anhelo, cuando se trata de lo que ha ocurrido en la historia formidable del sendero de Siddha Yoga. He crecido en este sendero, y aun así, hay mucho que ocurrió antes de mi tiempo. Tantos *sátsangs*, Intensivos de Shaktipat, cursos y retiros con Gurumayi. Todas las Visitas de Enseñanza de Gurumayi alrededor del mundo.

Cuando leo las historias que ustedes han compartido tan generosamente, siento que este antiguo deseo mío —de haber *estado allí*— se vuelve realidad. Tendemos puentes en el tiempo al hablar de experiencias pasadas y presentes, y encontrar en ellas el hilo común: la sabiduría intemporal de nuestra Guru. Me imagino al Señor Shiva, a quien también se conoce como Gangadhara por la forma en que el río Ganges fluye desde su pelo enmarañado. Durante el último mes he estado pensando mucho en el Señor Shiva, cómo él es la encarnación del Ser, y cómo Dios, el Guru y el Ser son uno. Hay un sentimiento específico, una esencia particular, que he llegado a asociar con mis contemplaciones sobre el Señor —y cuando leo los comentarios de ustedes, experimento esa misma esencia, como si hubiera fluido hasta nosotros desde su asiento en lo alto del *shirsha*, la cabeza del Señor.

Con ánimos de agradecer, también quisiera aprovechar esta oportunidad para hacer un reconocimiento a toda la gente que consulté al escribir “Meditación en

las palabras de Gurumayi”. Como podrán haber observado, me gusta recurrir a un amplio rango de fuentes en mi escritura. Esto incluye, por ejemplo, información histórica, investigación científica y psicológica, y estrofas y comentarios de las escrituras de la India. Siempre quiero ser lo más precisa posible al presentar esta información, y soy muy afortunada de poder hablar con siddha yoguis expertos en estos campos para verificar y refinar mi entendimiento. Su apoyo ha sido invaluable. Me ha permitido llevar un conocimiento más profundo a estas contemplaciones.

Sin embargo, aun con el peso añadido de esta investigación, siento que apenas he arañado la superficie de todo lo que hay que explorar sobre las enseñanzas de Gurumayi de Mahashivaratri. Y mi perspectiva es solo eso. Es mía. Está cimentada en mi propia *sádhana* y experiencias de vida y en cualquier entendimiento que haya obtenido en consecuencia. Como ilustra lo que ustedes han compartido, hay infinitud de rumbos por los que podemos llevar nuestras contemplaciones, y es válido explorarlos todos, aun aquellos que eventualmente podamos descartar por no ser tan acertados.

Para mí es importante hacer esta observación, subrayar una vez más que los pensamientos que he estado compartiendo son un punto de partida más que ninguna clase de conclusión definitiva. Pero en la medida en que mis pensamientos puedan haber resultado útiles para ustedes, quisiera ofrecer un poco más. En mis “Reflexiones finales” sobre las enseñanzas de Gurumayi del *sátsang* de Makara Sankranti, expliqué cómo había aprendido de Gurumayi lo útiles que pueden ser algunos recursos mnemotécnicos —en especial los *acrónimos*— para el estudio. Varios de ustedes compartieron conmigo que los acrónimos que desarrollé para Makara Sankranti les habían ayudado a recordar las enseñanzas de ese *sátsang*; que habían apoyado su propio proceso de contemplación y que se habían sentido motivados para crear acrónimos ustedes mismos.

A la luz de eso pensé desarrollar algunos acrónimos para las enseñanzas de Gurumayi de Mahashivaratri. Aquí están esos acrónimos, junto con una

recapitulación de mis contemplaciones, y, porque simplemente no puedo resistirlo, algo más de mis reflexiones.

Mantra Always Heals And Liberates (MAHAL)

El mantra siempre cura y libera (MAHAL = Palacio)

En la primera entrega de “Meditaciones sobre las palabras de Gurumayi: Mahashivaratri”, contemplé las enseñanzas de Gurumayi sobre el mantra *Om Namah Shivaya*. Específicamente, escribí acerca de cómo Gurumayi dijo que el néctar del mantra es muy calmante; en especial cuando el fuego del mundo puede ser intenso. Recordé algunas de las incontables veces en que Gurumayi ha tenido un *sátsang* y nos ha conducido a todos a cantar *Om Namah Shivaya*, para que pudiéramos invocar los poderes curativos y protectores del mantra.

Al reflexionar más sobre esta enseñanza, la imagen del Señor Shiva sentado en la cima del Monte Kailás vino otra vez a mi mente. En el curso de mi investigación y escritura, aprendí que uno de los nombres del Señor es Giritra, el que vive en el Monte Kailás y protege a sus devotos. Encuentro consuelo en este nombre: en esta idea de que el Señor nos observa desde su alta morada, de que nos cuida, concediendo su protección a quien la busca. Cuando cantamos el mantra invocamos este aspecto del Señor. Le pedimos humildemente que extienda su protección a nosotros y a nuestro mundo.

Al pensar en qué acrónimo sería adecuado para representar las enseñanzas de Gurumayi sobre este tema, quería algo que pudiera evocar el espacio físico, y en especial un espacio que esté salvaguardado, que pertenezca a alguien, que exista bajo su auspicio. La palabra *mahal*, en hindi, se refiere a un palacio, a una casa grande y espléndida. Implica cierta grandeza y, desde luego, una sensación de abrigo, en tanto que es una estructura física en la que la gente vive o ha vivido. Es agradable — ¿no creen? — imaginar que al cantar el mantra estamos sentados en el *mahal* del Señor. Estamos rodeados de gracia, instalados en la protección de Dios y del Guru.

Calling on and Accepting the Lord's Love (CALL)

Llamar y aceptar el amor del Señor (CALL = Llamar)

En la segunda entrega, me enfoqué en la enseñanza de Gurumayi acerca de que al Señor Shiva le gusta su nombre. Compartí cómo llegué a entender la filosofía que hay detrás de esta enseñanza; es decir, cómo puede ser que el Señor responda a *cualquiera*, independientemente de quién es y qué haya hecho, si simplemente repite su nombre. Tiene que ver, me di cuenta, con la compasión del Señor por sus devotos y la *naturaleza* de esta compasión.

Estuve hablando con una compañera siddha yogui, mentora mía, poco después de haber escrito esta entrega. Ella concentró el punto muy precisamente, diciendo: “Bueno, sí. Desde luego que el Señor quiere que repitamos su nombre. Cuando lo llamamos, estamos llamando a nuestro ser verdadero. Nos estamos acercando mucho más a quienes somos”.

Dios, el Guru y el Ser son uno. Aprendemos esta verdad en el sendero de Siddha Yoga. Por la gracia de nuestra Guru, y a través de nuestro esfuerzo firme, experimentamos esta verdad. Me gusta el acrónimo “CALL”, es decir, “Llamar y aceptar el amor del Señor” (en inglés: “Calling on and Accepting the Lord's Love”), porque lo encuentro representativo de la *sādhana* de Siddha Yoga. Llamamos al Señor, y él *responderá*. ¿Pero qué hacemos con esa respuesta? ¿Aceptamos la manera en que esa respuesta llega? ¿La asimilamos a nuestro ser? ¿Expresamos gratitud a nuestro Dios, a nuestro Guru por venir a encontrarnos en donde estamos? ¿Y qué es lo que entendemos sobre nosotros mismos en el proceso?

Recientemente, he estado pensando sobre los muchos *sahasranamas* que se dedican al Señor Shiva. En sánscrito, la palabra *sahasranama* significa literalmente, “mil nombres”, y se acostumbra a usar en referencia a un himno que exalta a una deidad particular enumerando mil diferentes nombres suyos. Gurumayi ha hablado acerca de cómo le gustan los *sahasranamas* y varios de estos himnos se han recitado en Áshrams de Siddha Yoga a través de los años.

Al estudiar y recitar un *sahasranama*, invocamos la gracia de esa deidad. También podemos entender más sobre la deidad; y por extensión, más sobre nuestro propio Ser. Esta es una de las razones por las que he estado compartiendo con ustedes algunos de los muchos nombres del Señor Shiva. Estos nombres son hermosos, fascinantes, a menudo relevantes para nuestros temas de discusión, y realzan diversos atributos del Señor interior.

La cuestión es que apenas he hecho mella cuando se trata de enlistar los muchos nombres y cualidades del Señor Shiva. ¡Hay por lo menos mil, después de todo! Algunos de ellos quizá ya los conozcas. El Señor Shiva es Nataraja, por ejemplo, el señor de la danza cósmica, el que preside la creación y la disolución de todo este universo manifiesto. Él es Mahakala, el señor del tiempo, y Mrityunjaya, el conquistador de la muerte. Es Chandrashékara, el que lleva la luna creciente en su cabello, y Omkaréhsvara, el Señor bajo la forma del sonido primordial *AUM*. También es Rudra, el fulgurante y feroz señor que destruye las limitaciones, la forma del Señor Shiva para quien recitamos el *Shri Rudram*.

Quizá te agrade saber que los cristales en forma de lágrimas que aparecen al final de cada entrega de “Meditación en las palabras de Gurumayi”, son un guiño al Señor Shiva bajo su aspecto de Rudra. Según textos de las escrituras como el *Shiva Purana*, las semillas del árbol de *rudraksha* —las mismas semillas que engarzamos en los *japa malas*— surgieron originalmente de las lágrimas de Rudra. El Señor estaba en meditación profunda cuando sus lágrimas cayeron a la tierra y se convirtieron en estas semillas. Las lágrimas del Señor simbolizan la compasión que tiene hacia sus devotos y su deseo de aliviar su sufrimiento.

Wonderful, Abundant Yearning (WAY)

Anhelo maravilloso y abundante (WAY = Camino)

En la tercera entrega referí la historia que contó Gurumayi sobre la niña que había preguntado a sus padres si habían “reservado el *darshan*” con Gurumayi durante su visita a Shree Muktananda Ashram. Compartí cuánto me conmovió la reacción de Gurumayi a esta historia, cómo ella había dicho “¿Por qué no?” en respuesta a la petición de la niña. Me hizo reflexionar sobre la naturaleza del

darshan: cómo la verdadera experiencia de *darshan* tiene lugar en el corazón, y esto hace la *práctica* de *darshan* siempre disponible para nosotros.

Dicho esto, quiero subrayar una distinción importante. Si bien el *darshan* del Guru siempre está disponible para nosotros, si bien hay una abundancia sin fin en esta experiencia, no ocurre automáticamente. Tenemos que hacer un esfuerzo. Ese esfuerzo es dulce, sin duda, pero no por eso es menos esencial.

Entonces, ¿cuál es la manera? ¿Qué esfuerzos específicos debemos hacer? He estado pensando bastante en esto desde Mahashivaratri: sobre nuestra disciplina al percibir el *darshan*, sobre cómo nutrimos nuestro anhelo por el *darshan*, sobre cómo si nos mantenemos en él lo suficiente, los bordes de este anhelo se suavizan y se difuminan en la experiencia misma hacia la que nos está llevando.

Escribí antes sobre apartar un tiempo, cada día si podemos, para ponernos en contacto con la presencia del Guru en nuestro corazón. Este es un buen paso, práctico, que podemos dar. Y hay también un esfuerzo más sutil que hacer: una preparación de la mente y el corazón.

En mi experiencia, sentimos anhelo por las cosas que valoramos. Y muchas veces, podemos dar un valor exagerado a aquellas cosas que parecen raras o de algún modo poco comunes. Menciono esto porque debemos tener cuidado de que el valor que le asignamos al *darshan* no disminuya como resultado de ser tan accesible para nosotros. No creo que lo hagamos a propósito. Sé que si le preguntara a cualquier siddha yogui sobre el valor que le da al *darshan*, lo describiría como invaluable, como incomparablemente precioso. Pero creo que *sí* hay una valoración inherente que subyace a las elecciones que hacemos sobre cómo priorizar nuestro tiempo. Cualquier cosa que pensamos que podemos posponer hasta mañana —cualquier cosa que creemos que nos estará esperando hasta que *estemos* listos para ella— de inmediato es menos importante para nosotros que las otras cosas a las que hemos dado prioridad.

¿Pero realmente podemos hacer esto cuando se trata del *darshan*? Cada uno de nosotros tiene un número finito de días sobre esta tierra. ¿Cuál es el valor de un

día sin la experiencia del *darshan*? ¿Cuál es el valor de un día en que no contemplamos, o al menos traemos a la mente las palabras del Guru viviente?

Por esta razón, queremos mantener vivo nuestro anhelo. Queremos mantenerlo fresco y queremos mantenerlo fuerte. Por fortuna, uno de los muchos maravillosos —¡e incluso paradójicos!— aspectos de *darshan* es que mientras más lo experimentamos más crece nuestro anhelo. Es por ello, por ejemplo, que me encanta visitar las colecciones de fotografías en el sitio web del sendero de Siddha Yoga; las imágenes de la naturaleza, de AUMs y corazones en Shree Muktananda Ashram, que se actualizan todos los días. Estas fotos retratan lo que Gurumayi ve en los terrenos de Shree Muktrananda Ashram. Son una invitación de Gurumayi para participar de esta experiencia. Cuando vemos estas fotografías, estamos viendo lo que ella ve. Estamos abriendo camino a la presencia del Guru en nuestro corazón. Estamos participando en *darshan*.

Attune To The Universal Notes Emerging (ATTUNE)

Sintonízate con las **notas universales** que surjan (ATTUNE = Sintonízate)

La cuarta entrega se centró en la enseñanza de Gurumayi sobre el principio clásico, “Pidan y se les dará”. Examiné lo que significa “pedir” algo a Dios —que definí como *orar* a Dios— y compartí lo que he aprendido de Gurumayi acerca del poder de la plegaria. Esto es que la plegaria no es sólo un medio para tener cubiertas nuestras necesidades y cumplidos nuestros deseos. Puede ser un puente hacia la morada de Dios.

Nuestras plegarias adquieren mayor significado, mayor potencia, cuando surgen de este espacio de conexión interna. Nos sintonizamos con una vibración universal. He estado reflexionando sobre esto desde que escribí mis contemplaciones iniciales sobre el tema. Específicamente, he estado cavilando sobre lo que requiere de nosotros escuchar la sabiduría del corazón y estar dispuestos a expresarla; ya sea para nosotros mismos o para los que nos rodean.

Ojalá pudiera decir que siempre he estado cien por ciento de acuerdo con mi conocimiento más profundo. No ha sido así. A veces, he sido notablemente

creativa para ignorar lo que sé hasta la médula que es verdad, optando por creer en cualquier delirio insignificante que parezca más fácil, más aceptable, más en línea con mis maneras de pensar, probadas pero no siempre ciertas. Tal vez esto se debe a que la Verdad no siempre se ve como pensamos que debería. No siempre resulta en una gratificación inmediata. A veces no resulta en *ninguna* gratificación, por lo menos, no de los deseos que tuvimos inicialmente. Se requiere de humildad para aceptar esto, una apertura para dejar de lado nociones preconcebidas y nuestra necesidad a veces intratable de tener razón; o al menos de salvar las apariencias si estamos equivocados.

Gurumayi una vez me habló de un proverbio que se atribuye a Epicteto, un filósofo estoico de la antigua Grecia. Epicteto dijo: “No pidas que las cosas sucedan como tú quieres, sino que has de querer que sucedan como suceden, y que tú estarás bien”¹

No tomo las palabras de Epicteto como que signifiquen que debemos aceptar pasivamente la injusticia. No entiendo que estén respaldando la apatía, o la abdicación de responsabilidades que nos tocan como habitantes de este planeta. Más bien, interpreto estas palabras como una advertencia contra el intento de manipular nuestras circunstancias para que se ajusten a nuestros fines personales. Mi creencia —basada como está en mi estudio de las enseñanzas de Gurumayi— es que mucho de lo abominable que encontramos en el mundo es resultado de esta mentalidad, de la codicia a la que se ha permitido hincharse sin impedimento.

No tengo la respuesta de cómo detener esta codicia rampante, pero estoy segura de que no funcionará enfrentarla con *más* codicia. Cuando hacemos el esfuerzo por conectarnos con nosotros mismos, por realmente *sintonizarnos* con los ritmos del mundo, entonces somos más capaces de tomar una acción consciente. No hacemos sólo lo que *queremos*. Hacemos lo que se *necesita*, lo que es beneficioso, lo que es enaltecedor, y de mutuo apoyo.

Peace Requires Assessing Yourself (PRAY)

La paz requiere evaluarte a ti mismo (PRAY = Orar, ora)

En la quinta entrega compartí contigo la exquisita plegaria de Gurumayi para la paz. Contemplé la conexión que Gurumayi estaba haciendo entre la paz que experimentamos en el interior y el logro de una paz más amplia en nuestro mundo. También compartí lo que he aprendido de Gurumayi sobre mantener una postura interna de plegaria; en otras palabras, mantener nuestros corazones suaves y capaces de empatía. Para hacer esto, debemos ejercitar una especie de vigilancia benigna sobre nosotros mismos, participando plenamente en este mundo, mientras tenemos el cuidado de no dejarnos golpetear constantemente por sus incesantes altibajos.

Dediqué muchos párrafos a mis reflexiones sobre la plegaria de Gurumayi, y mi entendimiento de algunas palabras específicas que ella usó. ¡Pero una parte de mí aún no ha superado el hecho de que Gurumayi ofreciera esta plegaria, en primer lugar! Estoy increíblemente conmovida. Nuestra Guru ofreció una plegaria por *nosotros*, por toda la humanidad.

Hace algún tiempo Gurumayi compartió conmigo una historia de cuando ella era pequeña. Estaba hablando con uno de los mayores en Gurudev Siddha Peeth y le preguntó:

—¿Dios también reza?

—Sí, Dios también reza —le dijeron.

—¿Para *qué* reza Dios? —preguntó entonces Gurumayi.

—Dios reza por sus devotos —le dijo la persona mayor.

Gurumayi me dijo que cuando se convirtió en el Guru comprendió lo que esto significaba. Porque *ella* reza por sus devotos.

He guardado esta historia en mi corazón desde que Gurumayi me la contó. O tal vez tomó residencia allí por sí misma, reconociendo que ese era un lugar natural donde vivir. Al pensar más sobre esta historia, recordé una línea de uno de mis *abhangas* favoritos, *Shri Guru Sarikha*, que Gurumayi ha cantado muchas veces en *sátsang*. En el *abhangā*, el santo poeta Jñanēshvar Maharaj dice:

śrīguru sārīkhā asatā pāṭhīrākhā / itarāñtsā lekhā koṇa karī.

La traducción es: “Teniendo un protector como Shri Guru, ¿por qué buscaría la ayuda de nadie más?” Cuando Gurumayi cantó este *abhangā* durante la *Dulce Sorpresa* de hace algunos años, ella ahondó en esta traducción, haciendo un juego con la palabra *pathi*, en marathi, que se refiere a la espalda de una persona. Gurumayi explicó que Jñanēshvar estaba diciéndonos que el Guru *siempre nos está cuidando la espalda*.

Me encanta este fraseo. Somos muy afortunados, en el sendero de Siddha Yoga, de tener una Guru viva. Somos inmensurablemente bendecidos de tener una Guru que nos muestra el camino a seguir, y cuya gracia siempre nos respalda.

Goodness Outlasts Our Despondency (GOOD)

La bondad sobrevive nuestro abatimiento (GOOD = Bueno)

La sexta entrega exploraba la enseñanza que nos dio Gurumayi de “plantar la semilla de la bondad” en nuestras vidas. Gurumayi habló sobre cómo siempre está bien decirle algo amable a alguien; y que no deberíamos ser reacios a hacerlo temiendo cómo podría responder esa persona. Lo que es más, aun si no es capaz de recibir la amabilidad que le ofrecemos en el momento, nuestras palabras no se desperdiciarán. En algún punto, esta persona recordará lo que dijimos, cómo compartimos nuestro aprecio por ella. Nuestras palabras le darán el solaz que necesita.

Como escribí antes, entiendo de Gurumayi que “plantar las semillas de la bondad” implica más que simplemente querer que otra persona se sienta bien (aunque ciertamente es parte de eso). También lo hacemos para afirmarnos a

nosotros mismos quiénes somos, qué es lo que defendemos, qué queremos construir en este mundo. Hacemos esto por respeto hacia nosotros mismos y hacia lo que hemos aprendido de nuestro Guru.

Puesto que he estado hablando mucho sobre Mahashivaratri, la analogía que me surge se relaciona con la luz de luna. A la luna no le afecta en absoluto nuestra elección de mirarla (o no), de reconocer su belleza (o no). Brillará, independientemente de eso. Su luz va a derramarse sobre la tierra y nos abrazará en su fulgor. ¡Solo piensa en todo el bien que hace eso! Los ciclos de la luna regulan las mareas; a su vez, los ciclos vitales de la mayoría de las criaturas en la tierra, de los insectos a los mamíferos, a los anfibios acuáticos e incluso a los parásitos, se sincronizan con la luna y las mareas. Esas criaturas que pueden ver se basarán en la luz de la luna para mantener la sincronización de sus ciclos vitales. Van a cazar, a buscar alimento, a comer, a volar y reproducirse, todo a partir de cuánta luz está emanando de la luna.

Creo que podemos recibir inspiración de la luna. ¿No es así? ¿Por qué no podemos permitir que la luz que hay dentro de nosotros —la luz que ha sido encendida por la gracia del Guru— irradie hacia fuera en toda su gloria? ¿Qué tan liberador no sería? Porque, sí, compartir nuestra bondad con los demás sin dudas ni reservas, sin preocupación de cómo se recibirán nuestras palabras y acciones, es un acto de total libertad.

Uno de los nombres del Señor Shiva que he compartido contigo es Svayambhu. El nombre, que es también una palabra en sánscrito, se compone de dos partes: *svayam*, que significa “el propio ser”, y *bhu*, que quiere decir “surgir, convertirse, producir”. Algo que es *svayambhu* es nacido de sí mismo, manifestado de sí mismo, totalmente independiente. No surge de ninguna otra fuente sino de su propio ser; su existencia no depende de otros. Aquellos de ustedes que han vivido o viajado en la India quizá reconozcan la palabra *svayambhu* por su conexión con los *jyotir-lingam* que pueden encontrarse por todo el país. Se dice que estos *lingam* son *svayambhu* —es decir, que ocurren de manera natural, que surgen de la tierra sin ayuda de ninguna mano humana (para aprender más sobre los *jyotir-lingam*, y

su significado, los invito a leer la maravillosa exposición de Ami Bansal sobre el tema).

Digo todo esto porque, tal como aprendemos en el sendero de Siddha Yoga, el Señor Shiva es sinónimo del ser interior. De modo que si *él* es *svayambhu* —si se asocia poderosamente con los conceptos que expresa *svayambhu* y las cualidades que evoca— también lo somos nosotros. La luz en nuestro interior, la bondad de nuestros corazones, no requiere de la validación de nadie. No necesita un sello de aprobación. Simplemente es. Y si la dejamos, solo fluye.

Lo que ocurre después, además, es prácticamente alquímico. He escogido ese acrónimo —“GOOD” en inglés Goodness Outlasts Our Despondency, (La bondad sobrevive nuestro abatimiento)— porque esa ha sido mi experiencia al practicar esta enseñanza. Es difícil sentirse mal con uno mismo cuando nos sentimos magnánimos hacia los demás. Es difícil permanecer pesimistas sobre el estado del mundo —abandonar la esperanza por completo— cuando estamos percibiendo la luz de Dios en nosotros mismos y viéndola reflejada en aquellos con quienes interactuamos. Es interesante, ¿verdad? Muy a menudo, cuando soltamos la necesidad de que nuestra luz sea recibida, sea correspondida, la encontramos brillando de regreso hacia nosotros de las maneras más inesperadas.

Shiva Encompasses Everything (SEE)

Shiva abarca todo (SEE= Ver, ve)

En la séptima entrega antes de estas Reflexiones Finales, escribí sobre cómo nos dijo Gurumayi que experimentáramos la verdad de la afirmación: “Yo soy Shiva, Shiva es el mejor”. Compartí lo que entiendo que significa “el mejor” en relación con el Señor Shiva; y esto es esencialmente lo que nos dicen las escrituras de la India, que el Señor Shiva es el Ser que penetra toda la creación. Como dicen las escrituras, y como Gurumayi y Baba Muktananda han enseñado: “No existe nada que no sea Shiva”. Por tanto, nada puede ser más grande que Shiva. Nada puede sobrepasarlo. El Señor Shiva es, necesariamente, lo mejor.

La frase “conciencia de Shiva”, sigue surgiendo en mí. Es una frase que se origina en las escrituras de la India y que yo, como era de esperarse, aprendí de Gurumayi (hay, de hecho, todo un conjunto de fotos en el sitio web del sendero de Siddha Yoga que representan diferentes formas de la conciencia de Shiva). Encuentro que esta frase describe muy apropiadamente la conciencia que tratamos de mantener cuando decimos: “Yo soy Shiva, Shiva es el mejor”. Intentamos experimentar la presencia de Shiva, el Ser supremo, dentro de nosotros y fuera de nosotros.

No es por casualidad que también estoy recordando las palabras del Mensaje de Gurumayi para 2026 y en especial la cuarta línea: “¡Atestigua! Ilumina tu conciencia”. ¿Qué mejor manera de elevar nuestra conciencia individual que imbuirla con la percepción del Señor Shiva?

Sé que esta parecería una de esas cosas que es más fácil decir que hacer. Puedes estar pensando: “Suenan bonito, Eesha. ¿Pero cómo se supone que voy a percibir la presencia del Señor Shiva, la mano de Dios, en todo lo que está pasando en mi vida y en el mundo? ¿Se supone que debo ignorar lo que no me parece bien, o lo que se siente indudablemente mal?”

La respuesta corta es no. Como he mencionado ahora varias veces ya, no equiparo el acto de discernir la Verdad con la condonación de ninguna falsedad que pueda haberla precedido. Mi punto es ligeramente distinto. En el sendero de Siddha Yoga estamos magnificando lo propicio. Podemos controlar a qué le damos nuestra atención, a qué le permitimos crecer en nuestra vida. En vez de dejar que una nube de negatividad se cierna sobre nuestras cabezas, podemos ser como el Señor Shiva, que tiene la luna en su cabello. Podemos recordar que tenemos corazones de oro y podemos plantar semillas de bondad adondequiera que vayamos.

Desde luego, entiendo que no siempre es fácil hacer esto. Con toda probabilidad, va a requerir paciencia, persistencia y determinación. Pero creo que estamos a la altura de este *chunauti*, como decimos en hindi: este desafío. Y bueno, está bien, tal vez esté tratando de darme ánimos *a mí misma*, tanto como a ti. Aun así, ¿qué

dices? ¿Qué te parece aceptar este reto? Con nuestra Guru alumbrando nuestro sendero, con nuestra intención de magnificar lo propicio como una prioridad en nuestra mente, ¿no sientes que nuestro progreso está asegurado? Como dice Gurumayi en una de sus (muchas) enseñanzas favoritas mías: “Dondequiera que pongas tu corazón, será donde termines”.²

Una vez más, gracias a todos ustedes —de veras, ¡un *millón* de gracias!— por apartar el tiempo para leer y escuchar mis meditaciones sobre las palabras de Gurumayi. En mi introducción compartí que he llegado a pensar que tenemos aquí una especie de “Círculo de Sádhana digital”. Este último mes se ha sentido como una conversación encantadora entre nosotros, un intercambio de puntos de vista y experiencias a medida que caminamos juntos el sendero de Siddha Yoga.

Quiero expresar mi profunda gratitud a Gurumayi por pedirme ofrecer esta *seva*. Me he beneficiado más de lo que podría decir; y más de lo que hubiera podido imaginarme. Los beneficios siguen desplegándose, pero hay uno al menos que puedo compartir ahora con ustedes. Desde que empecé a ofrecer esta *seva*, he tenido sueño tras sueño tras sueño de Gurumayi. *Darshan* continuo. *Sátsang* continuo.

Los animo a que sigan meditando en las palabras de Gurumayi del *sátsang* de Siddha Yoga en honor de Mahashivaratri. Si mis escritos sobre el tema han hecho algo, espero que sea ilustrar que no hay límite para la sabiduría que podemos descubrir —y asimilar y actualizar— cuando nos llevamos al corazón las palabras de nuestra Guru.



© 2026 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

¹ Adaptado de las *Meditaciones* de Marco Aurelio y del *Enquiridión* de Epicteto (Chicago: Henry Regnery Company, 1956), p. 174.

² Swami Chidvilasananda, *Mi Señor ama un corazón puro: El yoga de las virtudes divinas* (México, Editorial Siddha Yoga Dham de México, S. A., 1995), p. 27.