

Meditación en las palabras de Gurumayi

Mahashivaratri

por Eesha Sardesai

La plegaria de Gurumayi

Debajo del domo azul centelleante de la Sala Universal de Siddha Yoga, Gurumayi hizo una plegaria. Ella habló en hindi; aquellos de ustedes que estén familiarizados con el idioma tal vez recuerden sus palabras. Y creo que todos nosotros, entendamos o no hindi, sentimos la pulsación del poder en su charla. Pudimos reconocer que algo importante estaba sucediendo.

Esto es lo que Gurumayi dijo:

Que encontremos paz interior. Esta es nuestra plegaria a Dios. Cuando experimentamos felicidad, en ese momento todo se siente bien. Cuando experimentamos alegría dentro de nuestro propio ser, sentimos que el *prasad* del Señor está presente a lo largo de este mundo. Está en todas partes.

Que encontremos paz interior. Esta es nuestra plegaria a Dios. Cuando estamos en paz, vivimos nuestra vida en alegría con los demás. Cuando una cosa u otra está sucediendo dentro de nosotros, es cuando creamos un tumulto en el exterior.

Que encontremos paz interior. Esta es nuestra plegaria a Dios.

Con cada repetición de este estribillo: “Que encontremos paz interior. Esta es nuestra plegaria a Dios”, sentía como si la intención de Gurumayi se grabara más profundamente en los pliegues de la eternidad. También sentí que esta plegaria se estaba bordando en mi ser. O quizá simplemente las palabras de Gurumayi estaban revelando el deseo latente de mi corazón.

Aun así, mi entendimiento de la plegaria de Gurumayi se expandió al ir captando sus palabras. La primera vez que Gurumayi dijo “Que encontremos paz interior”, imaginé que su plegaria era que cada uno de nosotros experimentáramos paz en nuestra alma. A medida que Gurumayi continuó, pronto me di cuenta de que ella estaba haciendo una conexión entre la paz que podríamos experimentar individualmente y una paz mucho más vasta. La paz que existe entre las personas. La paz que sienten los animales y las criaturas de este mundo. La paz del planeta mismo, vivo, como lo está, con Conciencia.

Hay algo fundamental en esta conexión que Gurumayi estaba trayendo a nuestra atención: la conexión entre la paz interior y la exterior. Tal vez el mundo no gire en torno a ninguno de nosotros, pero sí hacemos, de hecho, nuestro mundo como es. El alcance de nuestra influencia es grande. Las elecciones que hacemos, la atmósfera que fomentamos en nuestro interior, la manera en que después nos presentamos en nuestras interacciones: todo esto crea ondas hacia afuera. Y se va apilando. Se amplifica, origina docenas de reacciones en cadena. Realmente podemos, si así lo elegimos, magnificar lo propicio.

A veces, al menos para mí, la noción de paz mundial puede ser difícil de captar. Es algo que anhelo desesperadamente, pero se siente abstracta, inalcanzable en cualquier sentido práctico, en especial en un mundo tan tenso y complejo. Lo que me gusta tanto de la plegaria de Gurumayi es que ella nos involucra a cada uno de nosotros en la consecución de este objetivo. Pone en claro que todos tenemos un papel que desempeñar. El objetivo –la paz en este mundo– permanece tan noble como siempre, pero considero que también es accesible, especialmente si hacemos el *esfuerzo* por lograrlo. Si vemos con sumo cuidado, podemos encontrar evidencia de paz en todas partes, prueba de su existencia, aunque sea fugaz. Podemos develar paz en un momento de serenidad inesperada, en una acción de caridad, en cada intento sincero por resolver una discusión o llegar a un punto de entendimiento mutuo. Ejemplos como estos nos dan esperanza. Nos recuerdan que la paz a menudo empieza con algo pequeño, algo que tal vez ni siquiera habíamos pensado que engendraría paz. Es, de hecho, en el cúmulo de tales “pequeñas” expresiones de paz y en la importancia que les damos en

nuestra conciencia individual y colectiva, que se hace posible una paz más amplia.

Con esto en mente, hagamos la intención de lograr la paz en este mundo. De palparla. De experimentarla. De hacer algo al respecto. El acto de orar es en sí mismo un paso tangible que podemos dar. En la entrega anterior de “Meditación en las palabras de Gurumayi” escribí sobre lo mucho que implica hacer una plegaria en el sendero de Siddha Yoga. Ahora añadiría que se puede decir lo mismo acerca de *ofrecer* una plegaria, por alguien o por algo más allá de nosotros mismos.

Creo que es más fácil de lo que podríamos advertir volvernos indiferentes a las dificultades de los demás. La vida y la muerte suceden todo el tiempo a nuestro alrededor. En todo momento, alguien nace. En todo momento, alguien está exhalando su último aliento. Un ave pone huevos, y esos huevos caen del nido. Salimos a dar un paseo y, mientras permitimos que el aire delicioso llene nuestros pulmones, pisamos un insecto. Luego están los ejemplos más dramáticos, las vidas perdidas en la guerra o por alguna otra calamidad. Protegemos nuestro corazón de la avalancha de tales noticias, cada nueva muerte deja una impresión menor a la previa, simplemente porque necesitamos sobrevivir, necesitamos *seguir adelante*. Me pregunto, sin embargo, si en el curso de nuestra escrupulosa autopreservación no mitigamos también nuestro asombro por la vida.

Hacer y ofrecer plegarias presenta un antídoto para esta manera de pensar. Es una negación suave, pero firme. Rezar genuinamente por los demás requiere que tengamos una apreciación consciente de la vida y que valoremos la vida de los demás tanto como la nuestra. Cuando oramos para el bien del mundo, en realidad estamos construyendo una *visión* del mundo en la cual hacemos más que tratar solo de “salir adelante.” Estamos saliendo de esos modos de ser familiares y limitados. Estamos reconociendo nuestra interconexión con la vida en su totalidad y, al hacerlo, creo que logramos entrar a la fuente de gratitud en nuestro corazón. Nuestra existencia en este planeta no está más garantizada que

la de cualquier otro. Todos tenemos la misma suerte de estar aquí, entonces, ¿por qué no encontrar la mejor posibilidad para nuestro avance en el progreso que hacemos con los demás?

He escuchado a Gurumayi enseñar a cerca de la importancia de mantener un *corazón reverente*. Entiendo que esto significa que aún cuando no estamos articulando de manera activa una oración, podemos cultivar la actitud interior de la oración. Podemos ver nuestro mundo y acercarnos a nuestro mundo de una manera que invite a orar. Entonces, cuando nos llega el momento de ofrecer realmente nuestras oraciones, estamos preparados. No tenemos que escarbar muy profundo para encontrar la empatía que se requiere, la ternura del corazón que se necesita.

Una manera en la que Gurumayi nos ha enseñado a hacer esto es poniendo atención al lenguaje que usamos. Esto incluye los pensamientos en nuestra cabeza y las palabras que decimos en voz alta a los demás. ¿Cómo describimos a las personas con quienes nos cruzamos? ¿Qué palabras vienen a la mente? ¿Qué palabras utilizamos para reconocer su carácter, su comportamiento? ¿Qué ideas acerca de la humanidad estamos reforzando con el lenguaje que elegimos?

Gurumayi ha compartido conmigo, pues crecí en una familia que habla maratí, que una de sus palabras favoritas en el idioma maratí es *tsāngla*. Es una palabra que Baba Muktananda utilizaba a menudo cuando hablaba con o acerca de los devotos que visitaban Gurudev Siddha Peeth, especialmente quienes eran originarios de Maharashtra. Es una hermosa palabra en maratí. También es una palabra que las personas usan sin cesar, por lo que definitivamente aprecio el recordatorio de rememorar su riqueza de significado. Literalmente, *tsāngla* significa “bueno”. Pero su esencia abarca mucho más. Una persona que es *tsāngla* o *tsāngli* tiene muy buen carácter y una buena visión de la vida. Son honestos, francos, virtuosos, bien intencionados: simple y absolutamente *buenos*. Usar *tsāngla* para describir a alguien es ver lo mejor en él. Es reconocer su bondad inherente.

También se pueden encontrar palabras similares en otros idiomas. En japonés, una persona que tiene una buena naturaleza, quien tiene una disposición amable y honesta se describe como *zennin*. En español, una persona así es *bondadosa*, buena y amable. En italiano esa persona es *buono*, sincera, virtuosa, de corazón gentil. En ruso: *dobryj*, bueno, afable, de corazón amable. Y en francés, es alguien que es *bon*; hace el bien a los demás, desea el bien para otros, es compasivo y generoso.

Menciono todo esto para afirmar, a mí misma y a todos nosotros, que tenemos las herramientas que necesitamos para nutrir un *corazón reverente*. Nuestras palabras crean nuestro mundo. Para aclarar, no se trata de engañarnos; ver lo bueno en los demás no consiste en ignorar las falsedades o aceptar las malas acciones. Pero al buscar y reconocer lo que es *auténticamente* bueno en otros, apuntalamos nuestra creencia en la bondad general de la humanidad. Y si no realizamos lo que podamos para mantener fuerte esta creencia, entonces ¿para quién y para qué oramos?

Por esto también, y especialmente en el contexto de Mahashivaratri, me parece que saber los diferentes nombres del Señor Shiva es benéfico. El Señor Shiva, como sabemos, no es diferente al Ser interior. Él es el Ser en todo.

Así que, cuando lo llamamos Shiva, literalmente, “el auspicioso, la personificación de la bondad”, estamos recordando nuestra propia bondad y la bondad en los demás. Cuando hablamos de él como Gunottama, “el de virtud suprema”, estamos reconociendo esta virtuosidad en nosotros mismos y en quienes nos rodean. Y cuando nos referimos a él como Shánkara, “el benéfico, el que otorga felicidad”, reconocemos que todos tenemos la capacidad de ser amables y benevolentes, y de crear bondad en nuestro entorno.

Estos son algunos de mis pensamientos iniciales respecto a la plegaria de Gurumayi del *sátsang* en Mahashivaratri. Ahora quisiera saber ¿qué significa para ti la plegaria de Gurumayi? Cuando escuchas las palabras de la plegaria de Gurumayi, ¿qué viene a tu mente? ¿Qué surge en tu corazón? ¿Qué esfuerzos has estado haciendo para relacionar la bondad que llevas en tu interior con tu

habilidad para hacer una diferencia en la vida de los demás? ¿Cómo usarías tu bondad para impactar positivamente, ya sea que pienses que ese impacto es microscópico o infinitamente grande?

