

Meditación en las palabras de Gurumayi

Mahashivaratri

por Eesha Sardesai

Las semillas de la bondad

Gurumayi habló sobre la Verdad, dijo que es la misma para todos nosotros, sin importar la religión o la tradición espiritual que sigamos. Ella explicó que es la misma independientemente del idioma que hablemos, el color de piel que tengamos o las actitudes que mostremos.

Continuó diciendo:

“La Verdad es la misma. Todos queremos bondad, todos queremos amabilidad, todos queremos dulzura. Todos queremos comunicación. Si sienten amor verdadero por alguien, está bien decirle ‘Te amo. Siento aprecio por ti. Te aprecio’.

No hay nada malo en decir algo hermoso. Créanme, siempre pueden expresar algo hermoso a alguien. E incluso si ellos no están en el ánimo para recibirlo, en algún momento recordarán lo que les dijeron. Dirán ‘Qué persona tan linda, quien me dijo que soy bueno, y que me aprecia’.

Tus palabras vienen en su auxilio en el momento que más lo necesiten. Cuando esparces bondad, tal vez no tengas el crédito o el reconocimiento de inmediato. Está bien. Cuando plantas la semilla de la bondad, con el tiempo crecerá un *maha* árbol, un árbol grandioso.

Entre las muchas cosas que sobresalieron para mi cuando Gurumayi dio esta enseñanza fue su tono de tranquilidad. Parece tan simple, decirle a alguien que lo amas y que lo aprecias, dedicarle unas pocas palabras amables. Y, sin embargo, nos decía repetidamente que *está bien* mostrar tal bondad, que no hay

nada de malo en hacer esto, que podemos creer en ella cuando nos imparte esta enseñanza.

No creo que yo apreciara cuánto necesitamos —al menos yo— esta tranquilidad hasta que Gurumayi dijo estas palabras. ¡Esta fue una revelación en sí misma! ¿Por qué, me preguntaba, nos contenemos en expresar nuestro amor por otros? ¿Qué nos detiene para compartir lo que admiramos genuinamente en ellos? ¿Cómo hacemos, intencionalmente o no, que la brecha entre nosotros y la persona que está al lado, sea más ancha y más ancha y más ancha?

Mi conclusión es que a menudo se reduce a autoconciencia. Desde que somos pequeños, aprendemos a modificar, incluso a inhibir, nuestro comportamiento basado en las respuestas que recibimos, ¡o esperamos recibir! de los demás. La necesidad de pertenecer está profundamente arraigada en nosotros. Es biológica, un medio para asegurar nuestra supervivencia (en especial cuando somos muy jóvenes) y, por extensión, la supervivencia de nuestra especie.

Al ir creciendo y volvernos más autosuficientes, la jugada cambia. Nuestro bienestar físico depende menos de la aceptación de los demás. Así que la consecuencia de "arriesgarnos"—que podría, por ejemplo, significar intentar una conexión sin ninguna garantía de que se cumpla—generalmente no es grave.

Aun así, el espectro de rechazo es amenazante. Es un poderoso disuasivo. Podríamos dudar de nuestro impulso natural de reconocer a alguien, de compartir con esa persona por qué pensamos que es maravilloso, porque no sabemos cómo va a recibir nuestras palabras. Podríamos pensar: “¿Soy tan cercano a esta persona para hacer tal reconocimiento? ¿Estoy abusando de su tiempo? ¿Qué tal si ya cientos de personas le dijeron lo mismo? Seguramente, ya conoce esto acerca de sí mismo. ¿Realmente, necesita que yo también se lo diga?”.

Estas preguntas no están del todo infundadas. Como mencioné anteriormente, aprendemos de nuestra experiencia la manera de ajustar nuestro comportamiento en respuesta a los demás; llegamos a comprometer nuestra

expresión innata porque en un punto u otro, ese comportamiento, esa expresión, se encontró con desdén o desaprobación. Y sí, *queremos* ser conscientes de cómo y cuándo expresamos nuestro aprecio a los demás. Las palabras que usamos son importantes. Ser cortés es importante.

Pero creo que deseamos ser cuidadosos de no ocultar detrás de la supuesta cortesía o de tomar la experiencia pasada como la causa determinante de lo que sucede ahora, en el presente. También nos devaluamos cuando atamos acciones como estas a las percepciones y reacciones de los demás. Además, en el proceso a menudo terminamos negando al mundo nuestra bondad.

Recuerdo una historia que Gurumayi narra en su libro *Mi Señor ama un corazón puro*. (También pueden leer la historia en el sitio web del sendero de Siddha Yoga, junto con la enseñanza que Gurumayi da al respecto.) En la historia, dos amigos se detienen en un puesto de periódicos. Uno de ellos compra un periódico y cuando amablemente agradece al vendedor, este simplemente mira fijamente al hombre con una fría expresión. Más tarde, el hombre le dice a su amigo que el vendedor es así todas las noches.

Cuando el amigo le pregunta por qué continúa frecuentando ese puesto de periódicos y siendo tan atento con el vendedor, el hombre dijo: ¿Por qué debería dejar que él decida cómo voy a actuar? ¹

En la entrega anterior de *Meditación en las palabras de Gurumayi*, escribí respecto a la actitud interna que debemos cultivar si deseamos magnificar lo propicio en este mundo. Nuestra persistencia en ser buenos con los demás, en mostrar nuestra bondad, en reconocer su bondad, es tanto un compromiso con nosotros mismos como una buena acción que hacemos para ellos. Es un compromiso con la visión del mundo que hemos elegido, es decir, qué *queremos* hacer de este mundo, lo que creemos que puede ser este mundo y cómo queremos movernos en él.

Podemos, una vez más, ver al Señor Shiva como un ejemplo de las cualidades que deseamos emular al respecto. Incluso entre las deidades de la India, el Señor

Shiva es proclamado por su abundante generosidad. El da y da y *da*, sin juzgar, sin tener partido y todo lo hace mientras elimina el sufrimiento. El Señor no necesita que haya reciprocidad por lo que otorga. Él es Svayambhu, el que nació de sí mismo, supremamente independiente, sin principio ni fin. Él es Vishva-bheshaja, el sanador universal, la medicina para todos los seres. Él es Augharadani, aquel que otorga libremente bendiciones y conocimiento.

Hasta este punto, he descrito ser bueno y amable como andar en lo desconocido. No sabemos cómo nos responderán las personas. Como dice Gurumayi, podemos decir algo hermoso a alguien, y puede que ellos simplemente no estén en el ánimo para escucharlo. En su enseñanza, sin embargo, Gurumayi no se detiene aquí. Ella continúa y afirma que la bondad que mostramos a los demás se *quedará* con ellos. Como dice Gurumayi, nuestras palabras “vendrán en su ayuda en el momento que más lo necesiten”.

Este dicho clásico de las fábulas de Esopo viene a mi mente: “Ningún acto de bondad, sin importar lo pequeño que sea, se desperdiciará”. Tenemos la garantía, nada más que de nuestra *Guru*, que nuestros esfuerzos bien intencionados, serán recibidos. La incertidumbre con la que pudiéramos estar lidiando como: ¿serán receptivos a mis palabras?, ¿qué dirán?, ¿qué pensarán de mí?, todo eso se elimina.

Podemos tener la confianza de que nuestros esfuerzos tendrán un resultado positivo, si no por ahora, sí en algún momento en el futuro. En su enseñanza, Gurumayi da una imagen hermosa del *maha* árbol que brota de las semillas de la bondad que plantamos. Me recordó el Principio de las Siete Generaciones, un principio que se practica en muchas culturas indígenas, y que aprendí por primera vez de Gurumayi. Establece que cuando actuemos, debemos hacerlo teniendo en cuenta la sabiduría de las últimas siete generaciones y con la intención de beneficiar a las *siguientes* siete.

Al haber compartido todo esto, anhele escuchar lo que piensan. Somos todos tan diferentes. Algunos de nosotros somos introvertidos. Otros somos extrovertidos. Algunos somos silenciosos por naturaleza. Otros tenemos personalidades

exuberantes. Aun así, todos somos valiosos. Todo lo que damos tiene valor. Lo que tenemos que decir tiene valor. Por lo que tengo muchas ganas de escuchar sus comentarios.

¿Cómo reconoces la presencia de las personas en tu vida? ¿Cómo haces un espacio para que ellos sean como son y tengan voz? ¿Cómo les das la bienvenida en tu propio espacio? ¿Cómo les expresas que son importantes, que sus pensamientos y sentimientos importan, ya sea que hayan hecho o no algo por ti o por el mundo en general?



¹ Swami Chidvilasananda, *Mi Señor ama un corazón puro* (Siddha Yoga Dham de México, 1995), pp. 119-120.