

# Reflexión sobre el Mensaje de Gurumayi para 2019

## Cultivar la calma interior

*por Carol Overy*

Una de las razones por las que disfruto vivir en donde vivo es que estoy rodeada de naturaleza. Desde mi ventana puedo ver los arbustos del jardín y las flores, el césped que se extiende por debajo de los árboles majestuosos y el ondular de las suaves colinas de bosques que se extienden a lo lejos. Las aves se congregan en los árboles y, en el comedero para pájaros, los venados y zorros son visitantes frecuentes. En ocasiones se pueden ver erizos. En verdad disfruto este ambiente tranquilo.

Bueno, lo apreciaba hasta principios de este año, cuando una reconfiguración de rutas aéreas hacia uno de los principales aeropuertos del Reino Unido cambió mi experiencia de tranquilidad. Los aviones empezaron a volar a altitudes bajas, justo sobre mi casa, en su última maniobra antes de aterrizar.

Después de la conmoción inicial me sentí algo incrédula de que esto pudiera estar ocurriendo, y luego sentí enojo. Entonces, mi mente se enganchó firmemente en el tema: podía escuchar cómo emitía comentarios constantes y detallados sobre el nivel del ruido, la altitud de los aviones e incluso el tiempo entre vuelos. ¡No sé si había más ruido dentro o fuera!

Luego de un día, más o menos, me di cuenta de dos cosas: mi reacción a este cambio en mi ambiente estaba consumiendo casi todos mis pensamientos, y la situación no parecía tener fin. Estaba claro que para poder reorientar el enfoque de mi mente tenía que actuar. Recordé que en *Una Dulce Sorpresa 2019* Gurumayi enseñó que conectar el mantra con el movimiento de la respiración apoyaría a la mente para volver a su naturaleza verdadera. Había estado meditando con el mantra *So'ham*, siguiendo las instrucciones que Gurumayi dio en su Mensaje, pero en ese momento caí en la cuenta de que también podía aplicar esta enseñanza para apoyar a mi mente en esta situación.

Inspirada por este entendimiento, de inmediato me dirigí a mi silla favorita y con suavidad le dije a mi mente: “Esta agitación constante es demasiado incómoda. Tenemos que cambiar el enfoque. ¿Por qué no te unes a mí en la repetición del mantra?”.

Empecé por centrarme en la respiración, coordinando *ham* con la inhalación y *sa* con la exhalación. Casi de inmediato pude sentir que el aliento se hizo más lento y uniforme. Gradualmente, sentí una suave liberación. Cerré los ojos y vi la imagen de una densa maraña de hilos hecha de hebras de energía enganchadas unas con otras. Entendí que era la imagen de mi mente en ese momento.

A medida que seguí centrándome en la respiración y en repetir el mantra, se liberaba una hebra tras otra. La maraña se hacía menos opaca conforme las hebras de energía se disolvían en la luz del mantra. En tanto que esto ocurría, mi cuerpo, en cuya tensión no había reparado, también se relajaba. Por algún tiempo continué manteniendo el enfoque en la respiración mientras repetía el mantra, y mi estado interno pasó de la agitación a la quietud. Al salir gradualmente de meditación, una vez más advertí el sonido intermitente de los aviones. Sin embargo, ahora el sonido se hallaba en la periferia de mi conciencia, mientras que mi mente permanecía tranquila y centrada en el mantra.

Este evento me demostró de modo muy vívido la habilidad que tiene la mente para aferrarse con tenacidad a su objeto de enfoque, sea este negativo o positivo, y de definir así la calidad de mi experiencia. Tal como me había puesto ansiosa e inquieta por pensar de manera constante en una situación desagradable, llevé mi mente a un espacio de profunda quietud repitiendo el mantra con la conciencia enfocada. Al reflexionar acerca de la calma y la quietud que sentí cuando la mente descansaba en el mantra, entendí que estaba teniendo una experiencia de la verdadera naturaleza de mi mente, la cual es Conciencia pura, el Ser. De modo que, para apoyar a la mente para que vuelva a este espacio, decidí traer deliberadamente el mantra conmigo durante mis actividades cotidianas.

La primera actividad que escogí fue mi caminata diaria de una hora con mi mascota, una entusiasta border collie de nombre Maggie. Para empezar, invité a mi mente a que se me uniera conmigo en la repetición del mantra con la respiración mientras caminábamos por la campiña cercana. Traje al enfoque de mi mente el significado de las sílabas del mantra: Yo soy Eso, Yo soy el Ser. Si me daba cuenta de que mi mente estaba vagando, dirigía de nuevo mi atención a la respiración y a la repetición del mantra.

Conforme pasa el tiempo, he seguido cultivando la experiencia de calma interior por medio de estas caminatas diarias de *japa*. De esa quietud surgen inspiraciones o entendimientos: algunas veces la respuesta a un problema pendiente o una pregunta para contemplar. Por sugerencia de un amigo, ahora llevo un pequeño cuaderno para anotar algunas palabras o hacer un dibujo, y así no olvidar estos entendimientos al volver a casa.

También me he percatado, a medida que sigo con esta práctica, de que estoy más en sintonía con mi entorno natural; estoy más consciente de la belleza de los árboles, que afirma la vida, y del constante cambio de los alrededores por el paso de las estaciones. Algunas veces hago una pausa, simplemente para estar en el momento y saborear mi conexión con la naturaleza, en tanto que ella generosamente comparte sus bendiciones. En una ocasión así, alcé la vista y, justo arriba de mí, sobre las ramas más bajas de un viejo roble, encontré un encanto de jilgueros que revoloteaba silenciosamente de rama en rama, cuyas plumas doradas y rojas capturaba la luz moteada del sol. Una dulce alegría aleteó en mi corazón, y pude sentir que mi mente se hundía aún más en el mantra.

De manera muy natural, la repetición del mantra se ha derramado al resto de mis actividades y prácticas diarias. Cuando me encuentro en situaciones que podrían hacerme perder el equilibrio, me doy cuenta de que mi mente se está volviendo más ligera y flexible: nota las circunstancias, identifica lo que requiere de mi atención, y luego vuelve al mantra. Ya no tiene interés en envolverse a sí misma alrededor de una emoción o de un pensamiento. Está feliz en su calma.

Los aviones siguen con su ruta aérea. Mi mente continúa por el sendero del mantra hacia el corazón, y yo experimento niveles expansivos de tranquilidad a medida que prosigo con mi estudio y mi exploración del *Mensaje de Gurumayi para 2019*.

