# Reflexión sobre el Mensaje de Gurumayi para 2019

## Encontrar la amplitud en cada momento

*por Gita Sen*

Hacia el final de la charla de su Mensaje en ***Una Dulce Sorpresa 2019***, Gurumayi nos dio instrucciones para encontrar maneras de despejar el espacio en nuestras vidas ocupadas, para que nuestra mente descanse en su propia luz. Las palabras de Gurumayi me llegaron muy hondo y supe que eran exactamente las que necesitaba escuchar.

La meditación Siddha Yoga ha sido durante mucho tiempo la práctica que me lleva a un lugar de calma luminosa en el interior, dando claridad y equilibrio a mi trabajo y a mi relación con las personas. Recientemente, sin embargo, ese equilibrio parecía estar escabulléndose. Sentía que tenía tanto que hacer y tal urgencia por hacerlo que simplemente no alcanzaba el tiempo para todo. Poco a poco, permití que mi tiempo de meditación se encogiera.

A medida que transcurrieron las semanas después de que Gurumayi dio su Mensaje, continué reflexionando acerca de lo que ella había dicho. Mientras tanto, mi vida parecía hacerse más frenética. Mantenerme al día con una montaña de responsabilidades mermaba todo el tiempo de mi día.

Compartí mis inquietudes con un amigo querido. "Solo quiero media hora cada mañana para mi meditación –dije, lamentándome–, y no logro encontrar ni siquiera eso". De manera compasiva mi amigo me recordó que a cada momento puedo respirar, puedo repetir el mantra *So'ham* que Gurumayi nos ha dado y puedo descansar mi mente allí. Sus palabras me abrieron una vía. Comencé a practicar la respiración consciente y a combinarla con el mantra en diferentes momentos del día. Se convirtió en mi manera de lidiar con el sentimiento de presión continua, de tener demasiado en qué pensar y que hacer. Me di cuenta

de que así podría practicar la instrucción de Gurumayi para encontrar maneras de despejar el espacio en mi vida para que mi mente descanse en su propia luz.

Y mi práctica ha estado dando fruto. Independientemente de lo que esté haciendo, a medida que me centro conscientemente en *ham* con la inhalación y *sa* con la exhalación, mi postura cambia. Ya sea que esté de pie o sentada, mi postura se yergue, abriendo espacio para el aliento. Siento que mi atención se vuelve más centrada y ligera. La roca rueda y, aunque solo sea por uno o dos minutos, mi mente descansa. Siento que estoy en contacto con el corazón de mi ser. Estoy consciente de que este espacio se abre a mí como en la meditación.

Cuando me centro en la respiración y en el mantra de esta manera, me doy cuenta de que se crea espacio para que mi mente de un paso atrás. Es como si el tiempo se detuviera y yo entrara en una amplitud sin límites. En lugar de una ráfaga veloz de pensamientos y emociones, siento una desaceleración no forzada y llevadera, una quietud que surge desde dentro. Esta práctica ayuda a mi mente a descubrir el Ser en muchos momentos del día. Advierto que no necesito detener lo que estoy haciendo externamente ni abandonar mis deberes. Puedo, por medio del enfoque interior en la respiración y *So'ham*, guiar mi mente hacia un lugar de profundo descanso.

Cuando inicié con esta práctica, la hacía solo durante mis ratos de inactividad, mientras esperaba de pie a que alguna otra cosa ocurriera. Ahora estoy intentando traerla conscientemente al centro de los momentos de ajetreo, cuando estoy en plena interacción con los otros, y ha resultado ser una manera poderosa de cambiar esas interacciones para bien. Lo noté cuando estaba en medio de un encuentro negativo con una integrante de mi equipo de trabajo quien me resulta una persona difícil. Mi respuesta de irritación y enemistad simplemente se disipó a medida que me hice consciente de mi respiración. Entendí el porqué de su actitud y, más importante aún, sentí compasión. Pude responder con generosidad en vez de simplemente reaccionar. Tomó tan solo unos momentos, pero fue una experiencia atemporal.

Cuando empecé a permitir que las presiones del trabajo se apoderaran de mi mente, una de las cosas que desaparecieron fueron mis caminatas matutinas, las cuales refrescaban mi cuerpo y mi respiración, y me ponían en contacto con la naturaleza. De algún modo, volví a encontrar tiempo para caminar en las mañanas. Es como si la amplitud y la atemporalidad de mi práctica con la respiración y con el mantra se estuvieran extendiendo a más y más aspectos de mi vida. Me parece curioso y fascinante; algo para contemplar y estudiar, algo en lo cual profundizar.

Además de los beneficios que describí anteriormente, me he estado dando cuenta de que el sentimiento de carencia –sentir que no tengo suficiente tiempo para la meditación– se está transformando en una sensación de abundancia. Tengo el día entero para hacerme consciente de mi respiración, para respirar con el mantra y permitir que mi mente descanse en el Corazón. Como lo escribí en mi diario: "Esta integración de la enseñanza de Gurumayi a mi vida no requiere de un esfuerzo arduo ni de forzar la mente, es una reorientación interna, natural y casi amable hacia la respiración".

Con la respiración y el mantra soy más capaz de llevar conmigo mi práctica espiritual a mi vida en el mundo. La dicha de la meditación es tan maravillosa como siempre. Ahora, además, también estoy buscando y encontrando muchas oportunidades durante todo el día para permitir que mi mente descanse en su propia luz. Es una búsqueda emocionante. ¡Hay tanto que aprender, estudiar y experimentar! ¡Qué felicidad!

© 2019 SYDA Foundation®. Derechos reservados.