

Vivekachudamani

Verso 367

Con una mente serena y los sentidos bajo control, concentrado siempre en el Ser más íntimo e identificado con Eso, destruye la oscuridad de la ignorancia que no tiene principio.

Vivekachudamani 367

Traducción al inglés © 2019 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

En su Mensaje para 2019, Gurumayi nos anima a hacernos amigos de nuestra mente y llevarla a experimentar la luz refulgente del Ser, que es su verdadera naturaleza. Este verso del *Vivekachudamani*, o “La joya suprema del discernimiento”, un texto atribuido a **Adi Shankaracharya**, ensalza las virtudes de mantener la mente siempre en calma y lejos del alcance de los sentidos. Una mente así se vuelve *santamanah* —serena y pacífica— en virtud de estar libre de la oscuridad de una conciencia limitada de sí misma. De esta manera, la mente se vuelve radiante y siempre orientada hacia el Ser.

Liberarnos de la mente limitada se hace a través de la absorción en el Ser más íntimo, mientras también nos desenredamos de la fuerza de atracción de los sentidos. Al hacer esto, nos hacemos amigos de la mente y somos capaces de reconocer una y otra vez nuestra unidad con la divinidad innata que existe dentro de nosotros. El verso continúa explicando que esta comprensión profunda destruye en última instancia lo que el sabio llama *dhvantamanadyavidyaya*, “la oscuridad de la ignorancia que no tiene principio”.

En su libro *La Sadhana del Corazón, vol. 1*, Gurumayi enseña que “la misma mente puede ser amiga o enemiga, oro o escoria. Y lo creas o no, la elección es tuya. Tú eres quien hace de tu mente tu amiga o tu enemiga”¹. Así que hagamos de la

¹ Gurumayi Chidvilasananda, *La Sadhana del Corazón, Vol. 1* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2007), p. 111.

mente nuestra amiga —nuestra *mejor* amiga—. La elección es nuestra. Cuando conocemos nuestra naturaleza más auténtica, nos hacemos cada vez más conscientes de la dicha del Ser que está en cada partícula de la creación. Poco a poco, llegamos a experimentar la vida a través de esta conciencia expandida, y nuestro propio mundo interior se expande en consecuencia.

Una forma de poner en práctica de inmediato el “concentrarnos en el Ser más íntimo e identificarnos con Eso”, es meditar mientras nos enfocamos en cada inhalación y exhalación, y mantener en nuestra conciencia firme las sílabas del mantra *So 'Ham*, “Yo soy Eso”. De esta manera, conducimos suavemente a nuestra mente hacia el estado luminoso de *sacchidananda*: nuestro propio estado divino de ser puro, conciencia y dicha.

