

Utilizar las virtudes

Una charla de Gurumayi Chidvilasananda

Con gran respeto, con gran amor, les doy la bienvenida con todo mi corazón.

Felices Pascuas.

Sí, podemos decir “felices”, aunque todo alrededor no es felicidad lo que está brotando. Por esta razón, ahora más que nunca antes, debemos hacer todo el esfuerzo por revitalizar la experiencia de felicidad dentro de nosotros mismos.

Felices Pascuas. Feliz fin de semana santo.

Somos muy afortunados de tener esta oportunidad de reunirnos en la Sala Universal de Siddha Yoga para celebrar este día, este día santo, este día sagrado. Somos afortunados de tener sátsang en el hermoso Templo de Bhagavan Nityananda. Somos afortunados de tener los medios para estar juntos a través de la transmisión por video en vivo.

Muchos millones de personas en este mundo tal vez no podrán observar el Domingo de Pascua como en años pasados. Este año, los fieles están encontrando sus propios medios únicos para adorar a Dios y rezarle a Dios, y para compartir los alimentos con sus seres queridos.

Como sabemos el Domingo de Pascua representa renacimiento y renovación. Significa la importancia de la transformación continua que está teniendo lugar: en el mundo de dentro y en el mundo de fuera.

La transformación siempre ha requerido soportar adversidades. No hay atajos. No hay rodeos. Sin embargo, en estos últimos meses, el concepto mismo de transformación parece haber tomado un significado nuevo y más intimidante. Ahora cuando todo el mundo escucha la palabra “transformación”, no piensa en el resultado exitoso y bello de una transformación. En vez de eso, lo que surge de modo natural son los temores, las dificultades y los desafíos.

Hoy, nuestro entendimiento del mundo ha sido volteado de cabeza; casi literalmente. Nuestra forma de vida, a lo que estábamos acostumbrados, ha dejado de existir. Es un mundo muy, muy loco. En los Estados Unidos la gente habla del Salvaje Oeste. Bueno, ya no es solo el Oeste. Es un *mundo* muy, muy salvaje en el que estamos viviendo ahora mismo.

Sí. No es solo una región o un país o un grupo de personas que están afectados. El mundo entero está confrontando este problema. Millones de personas están sin trabajo. Millones de personas están luchando. Millones de personas no están seguras de si han contraído la enfermedad mortal o no.

Hay desesperanza. Hay aprehensión. Hay manía. Decir que todo el mundo está consternado es un eufemismo. No hay ninguna palabra en ningún idioma que pueda describir lo que la humanidad está atravesando en este momento del tiempo.

¿Les puedo contar un secreto?

Cuando escuché en enero de 2020 que mil quinientos millones de animales habían perdido sus preciadas vidas en los incendios de Australia, quedé consternada. Sentí como si a mi corazón le estuvieran cayendo mil quinientos millones de rayos. Aun ahora, cuando pienso en lo que ocurrió en Australia durante todos esos meses, tengo dificultad para lidiar con el sentimiento que surge.

Una y otra vez pienso: “¿Cuál es nuestro deber como humanidad? ¿Cómo enfrentamos esta increíble pérdida? ¿Qué podemos hacer para llevar paz a las almas de estos animales que perecieron?”

Yo estaba resolviendo mis sentimientos sobre lo que podría hacerse en respuesta a esta pérdida, cuando llegó esta extraña e inusitada noticia de que los seres humanos estaban siendo atacados por una enfermedad desconocida.

De nuevo, pesaba en mi mente el pensamiento: Aunque todos sabemos que los cambios ocurren, que las cosas suceden, que las circunstancias se salen de control, siempre asoma una pregunta: como personas, ¿cuál es nuestro dharma? ¿Cuál es nuestro verdadero dharma?

Durante estos tiempos de calamidad, tú —como estudiante en el sendero de Siddha Yoga— encontrarás que es benéfico seguir tanto la filosofía como la practicidad. Necesitas la filosofía para mantener tu mente sana. Necesitas tomar medidas prácticas para mantener el mundo seguro y sano.

Felices Pascuas. El Domingo de Pascua representa renacimiento y renovación.

¿Por qué celebramos Pascua?

La Pascua no es solo sobre un buscador individual o un devoto que pasa por su propia transformación. Es sobre una transformación colectiva. Ahora mismo, el mundo entero está atravesando por una transformación extraordinaria. Recuerden: el mundo entero es como una bola de estambre. Si alguien jala una hebra del estambre, la bola entera se va a desovillar.

¡Lo que es la conectividad!

A lo largo de estos últimos siglos, el mundo se ha encogido. Se ha vuelto más y más pequeño. Lo que le ocurre a una persona, afecta a otra. Lo que ocurre en un lugar, afecta otro lugar.

Todos sabemos que hay vida. Todos sabemos que hay muerte. Sin embargo, no sabemos cómo ni por qué un alma decide nacer. No sabemos si estamos alguna vez listos para morir. No obstante, estos dos fenómenos —la vida y la muerte— están en movimiento perpetuo en este planeta.

Mientras el mundo ha frenado en seco, ¿qué ocurre en la naturaleza?

Los cielos azules resplandecen.

Esto hace resonar la alegría.

Las tortugas dan nacimiento en las arenas prístinas de la playa.

Esto crea un destello de esperanza.

¿Qué más está ocurriendo en diferentes partes del mundo?

Se llenan ataúdes con cuerpos muertos.

La confusión abunda.

Las emociones corren desenfrenadas.

Las familias se ven obligadas a estar juntas.

Los amigos se ven obligados a estar separados.

Los niños y las mascotas no saben qué pensar de la conducta de los adultos.

¿Qué está ocurriendo en el ojo del huracán, donde los portadores o potenciales portadores de la enfermedad son atendidos?

Así como los soldados van a la línea de fuego por amor a su patria y a su gente, los trabajadores de la salud están luchando. Siguen en marcha a pesar de todo. Están caminando literalmente hacia una sentencia de muerte, cada día, para cumplir con su juramento.

¿Crees que esto es un sueño? No, esto no es un sueño del que vayas a despertar convenientemente.

¿Crees que esto es una pesadilla? No, esto no es una pesadilla. No escaparás dándote un pellizco.

Esta es la realidad ahora mismo.

Todos los que entienden la gravedad de esta pandemia se tambalean.

Por eso, queridos míos, es imperativo que permanezcan presentes.

No metan la cabeza en la arena.

No tengan la cabeza en las nubes.

No entren en negación sobre lo que está ocurriendo alrededor de ustedes.

No eludan sus responsabilidades.

Es un mundo muy, muy loco. Es un mundo muy, muy salvaje en el que estamos viviendo ahora mismo.

Nuestra existencia misma está siendo puesta a prueba. Nuestra manera de pensar está siendo desafiada drásticamente. Por ejemplo, al crecer aprendimos que tocar a alguien es una manera de darle solaz. Especialmente con los niños: entre más táctil eres con ellos, más se tranquilizan, y su capacidad de aprender sobre su mundo y de captar nuevas habilidades se expande.

Ahora esa misma manera de pensar —la educación misma que hemos recibido sobre socializar, relaciones interpersonales, psicología humana— ya no es viable. Esa manera de pensar necesita transformarse. Esa educación necesita ser revisada. Tenemos que encontrar nuevas maneras de satisfacer esa necesidad de tocar, esa necesidad de estar cerca, esa necesidad de apoyar y recibir apoyo.

Otro ejemplo es lo que ocurre cuando una persona está muriendo. Tanto la filosofía oriental como la occidental, tanto la medicina antigua como la moderna dictan que cuando una persona está muriendo, es importante que tenga gente a su lado —para ayudarle a respirar, para darle ánimo y confianza, para apoyarla en hacer una transición apacible desde este mundo a dondequiera que vaya más allá. Eso le da mucha tranquilidad a la persona que fallece, y un consuelo muy necesario a la gente que le sobrevive.

Ahora, sin embargo, esa manera de pensar necesita transformarse. Esa educación necesita ser revisada. Tenemos que encontrar nuevas maneras de satisfacer esa necesidad de tocar, esa necesidad de estar cerca, esa necesidad de apoyar y de recibir apoyo.

¿Cómo hacemos renacer nuestro modo de pensar?

¿Cómo renovamos la manera en que hacemos las cosas?

¿Cómo nos volvemos creativos en la forma en que interactuamos?

¿Cómo aceptamos el cambio en la manera en que nos desenvolvemos en nuestras funciones cotidianas?

Definitivamente estamos observando y apreciando la renovación de la Madre Tierra. Y nosotros también necesitamos reconcebir cómo operamos en este mundo nuevo.

Felices Pascuas. El Domingo de Pascua representa renacimiento y renovación.

Como saben, todas las filosofías, religiones y tradiciones promueven el estudio de la disciplina espiritual y su observancia a través del control y la restricción de uno mismo. Estas disciplinas y observancias pueden incluir ayuno, practicar vigilancia o estar solos de manera consciente. Pueden abarcar ir a un retiro u observar silencio. Los métodos varían, pero el propósito es el mismo. Y ese propósito es que la gente contenga toda esa energía y atención que está constantemente desparramando al exterior. Contienen esa energía y la redirigen a cultivar paz interior, a tener conversaciones con Dios, a aprender sobre sí mismos, a tener paciencia con los demás, a asegurarse de que su fuerza interior los sostenga.

El trabajo más significativo que tienes que hacer —como siddha yogui y como ciudadano de este mundo— no es diferente de la *sādhana* de Siddha Yoga. Para experimentar *Ātmā kī Prashānti*, la Paz profunda del Ser, debes permitir que tu mente se aquiete. Debes visualizar regularmente el bienestar de los cuatro cuerpos: el físico, el emocional, el intelectual y el espiritual. Para mitigar el ruido de la mente y la inquietud del cuerpo, debes crear un santuario en tu entorno.

En la Sala Universal de Siddha Yoga, mientras pensamos en el renacer de la humanidad y la renovación de este planeta, necesitamos entender que es por un bien mayor que estamos manteniendo una distancia mutua.

Siempre he hablado de que tu *sādhana* no es solo para ti, como individuo. Es también para el beneficio de los demás.

Felices Pascuas. El Domingo de Pascua representa renacimiento y renovación.

Todo agricultor, todo jardinero sabe que cuando ponen semillas en la tierra o plantan algo en la tierra, deben asegurarse de que esas plantas tengan su propia área, su propio espacio vital. Solo entonces van a crecer y a florecer.

Cuando las plantas tienen un espacio amplio, cuando no están luchando por el calor del sol o el agua en el suelo, alcanzan su forma prevista. Y cuando el jardinero pone atención a los ciclos de las estaciones y los ritmos de la naturaleza, cuando el agricultor escucha lo que la naturaleza requiere para que fluya su gracia, entonces esas semillas se transforman en plantas del tamaño y la forma que deben tener. Florecen en los colores vibrantes que el jardinero y el agricultor siempre imaginaron. Sus ramas y enredaderas se cargan de frutos ricos, jugosos y nutritivos que el jardinero y el agricultor pueden entonces compartir con todos para el disfrute y deleite de su corazón.

Un gran porcentaje del mundo ha aceptado la necesidad de estar en autoaislamiento y cuarentena. Tal vez ya sepas, y yo lo aprendí recientemente, el origen de la palabra “cuarentena”. Solía referirse a un período de tiempo —cuarenta días— que incluían los cuarenta días de ayuno por la Cuaresma.

Ahora, habiendo escuchado lo que quiere decir cuarentena, déjame decirte esto:

Si te inquieta estar en aislamiento, si te aburres de estar solo y te preocupas por el futuro, me gustaría darte un pensamiento para desmenuzar.

Piensa en todos los magníficos, famosos, talentosos, eminentes artistas, músicos, científicos, escritores, escultores, oradores, actores, yoguis y almas elevadas. En términos generales fueron capaces de alcanzar y lograr lo que hicieron porque se dieron tiempo para estar en soledad. Crearon espacios para sí mismos lejos del ruido de las muchedumbres y las distracciones del mundo.

Entonces, considera que este es un tiempo extraordinario.

Conviértete en esa persona que percibe, en los aparentes escombros de lo que fue este mundo, el más tenue destello de bondad al cual aferrarse.

Conviértete en esa persona que discierne, en los aparentes amigos de la vida a que estaba acostumbrada, el más leve rayo de luz.

Conviértete en esa persona que examina el terreno escabroso y desconocido que le rodea y tiene completa fe en que dentro de sí misma tiene el poder para revertir esta situación.

Y aquellos que, por naturaleza, requieren del apoyo de otros, a su vez, recibirán este apoyo.

Por ejemplo, esto sobre una tortuga que se trepa a una roca, sólo para perder pisada y caer sobre su caparazón. Por sí misma, la tortuga no es capaz de volverse a poner de pie. Sin embargo, piensa en la fe que debe tener la tortuga, la confianza que debe tener. Esa tortuga debe creer que algo o alguien va a llegar a darle un empujoncito que la ayude a quedar otra vez sobre sus patas.

Felices Pascuas. El Domingo de Pascua representa renacimiento y renovación.

En el sitio web del sendero de Siddha Yoga, cada junio desde 2013, ustedes han tenido la oportunidad de estudiar y asimilar el *sadguna váibhava*, las virtudes esplendorosas. Espero que hayan tomado a pecho estas enseñanzas y que hayan hecho todo el esfuerzo por observarlas, practicarlas e implementarlas en sus vidas.

Espero que por el aprendizaje del *sadguna váibhava* tu ser interno esté más fuerte que nunca, más radiante que nunca y que pulse con el poder de sostenimiento del Ser supremo.

Es como cuando siempre guardas tu dinero en el banco. Con los intereses crece hasta volverse una cantidad más y más grande. De modo similar, espero que la cuenta de tu *sadguna váibhava*, el fruto de los esfuerzos que has invertido, se haya multiplicado más y más, de modo que ahora las virtudes estén a tu servicio.

Debo decir que todos necesitamos estas virtudes como nunca antes.

Decir que los nervios de todos están desgastados, es decir lo menos.

Decir que la mente de todos está zumbando a la velocidad de la luz, es decir lo menos.

Decir que el temor se ha apoderado de los corazones de todos, los jóvenes y los mayores, los que son instruidos y los que no, los que son ricos y los que son pobres... es decir lo menos.

Decir que hay un impacto incalculable sobre las personas discapacitadas —como aquellos que son ciegos, sordos, mudos y están en silla de ruedas— es decir lo menos.

Decir que la psique humana se está topando con su propia fragilidad, es decir lo menos.

Decir que la energía de la gente está exhausta por los estragos que esta enfermedad está causando, es decir lo menos.

Decir que la gente no puede dar crédito de cómo líderes del mundo le ocultaron al público la información sobre la crisis inminente durante largo tiempo... es decir lo menos.

Decir que la gente está indignada por la forma en que el liderazgo de este mundo está manejando esta situación, es decir lo menos.

De verdad es un mundo muy, muy salvaje en el que estamos viviendo ahora mismo.

Recuerdo que una vez alguien me mostró un video aparentemente encantador de una vaca y su becerro caminando cerca de unos bosques a la orilla de una llanura cubierta de hierba. Durante muchos, muchos momentos estuve observando una escena hermosa, una escena idílica. Era conmovedor ver el amor entre la madre y su bebé. Me enamoraba la belleza de todo eso, cuando de pronto un tigre salió de la nada y saltó sobre la madre, y empezó a luchar por su carne. Y el becerro no

entendía qué estaba pasando, así que inocentemente seguía al tigre, que estaba atacando a su madre. Yo lo observé con incredulidad, y esta escena —que era idílica al comienzo y truculenta cuando terminó— se quedó grabada por siempre en mi memoria.

Al comenzar el año 2020, cuando los medios dieron la noticia de la pandemia, esta fue la imagen que me llegó.

¿Por qué digo esto? Bueno, en el sendero de Siddha Yoga, el 1 de enero en la *Dulce Sorpresa*, en la Sala Universal de Siddha Yoga, yo había dado el Mensaje para 2020, *Ātmā kī Prashānti*. Después de eso, día tras día, estuvimos ofreciendo plegarias y bendiciones para aplacar las ardientes lenguas de fuego en Australia. El Cuaderno de Estudio sobre mi Mensaje para 2020 estaba en proceso. Muchas publicaciones sobre enseñanzas para el sitio web del sendero de Siddha Yoga se estaban creando, etc., etc., etc.

Parecía que en un momento todos en este mundo avanzábamos con nuestro dharma. Todo y todos andaban en sus propios asuntos. Y luego esta *cosa* desconocida saltó y arrebató la vida de incontables personas desprevenidas e inocentes. ¿Y ahora qué está ocurriendo? Quedan millones de personas observando este fenómeno horrendo, esperando a ver qué pasa, tratando de entender qué debían estar haciendo y a dónde se dirige el mundo.

No es que antes del estallido de esta enfermedad la gente no tuviera problemas. No es que toda la gente estuviera llevando una vida libre de cuidados *per se*. Así que cuando esta amenaza sin rostro y desconocida levantó la cabeza, se sintió como si estuvieran frotando sal en la herida.

Actualmente en este mundo la vida de todos está en peligro, ya sea que todos conozcamos o no este hecho y estemos o no de acuerdo.

Miren. Ya estábamos parados al borde de un precipicio, esforzándonos al máximo por hacer lo que debemos en este planeta. Y mientras tanto, esta fuerza insidiosa estaba llegando a atacarnos por detrás. Sin ninguna advertencia fuimos empujados al precipicio. Ahora, toda la humanidad está colgando de ese borde. Estamos en el limbo.

Es un mundo confuso. Es un mundo muy, muy salvaje en el que estamos viviendo ahora mismo.

Por eso, escuchen, queridos míos: necesitamos entender el fruto inherente en las virtudes y necesitamos aferrarnos a las virtudes. De esta manera no perderemos la esencia de quiénes somos, de en quién nos convertimos por medio de la *sādhana* de Siddha Yoga, y de lo que deseamos ser en un sentido espiritual. Y eso es seres humanos decentes y considerados.

Aunque las personas tengan que permanecer físicamente aparte para salvaguardar su propia salud y prevenir que la enfermedad salte de persona a persona, e incluso a algunos animales, esto no significa que el respeto mutuo se deje de lado. Ser cauteloso al estar con los demás —preguntándose si tal vez son portadores de este virus despiadado— no significa mirarlos con desconfianza e incomodarlos.

Por desgracia, el temor está teniendo sus quince minutos de fama. Está clavando sus garras en la conciencia de todos, destrozando y desmembrando los cuerpos mismos de la gente.

Por eso, en el sendero de Siddha Yoga, recomiendo que uses uno de los antídotos más curativos —y eso son las virtudes— a fin de asegurar que las estructuras de la humanidad no sean desmanteladas.

Felices Pascuas. El Domingo de Pascua representa renacimiento y renovación.

Quiero recordarte lo que has estudiado en el sendero de Siddha Yoga y lo que tal vez hayas estado poniendo en práctica. Y esto es la autorreflexión. *Ātma vichār*, *Ātma-anusandhāna*, *Ātma-vimarsh*.

Como sabes, la autorreflexión ocurre en la quietud verdadera. Ocurre en el sedoso silencio del alma. En el sigilo del corazón. Revisa el funcionamiento de tu propia condición humana.

¿Qué es lo que encuentras? Si encuentras paz profunda, deja que impregne. Si encuentras ansiedades, ponles un nombre. Si encuentras miedos, ponles una etiqueta. Examíalos. *Ātma-saṁvīkshana*. No los dejes ir sin revisar.

Día tras día, noche tras noche, toma la ayuda de la filosofía, toma la ayuda de la sabiduría, toma el soporte de las enseñanzas de Siddha Yoga para manejar tu lucha contra estos miedos, ya sean reales o infundados.

Tú *puedes* aflojar su control sobre ti.

Puedes quedar libre de su tiranía

Respira, Inhala profundo.

Respira. Exhala largo.

Aclara tu percepción. Y si lo haces, estarás mejor cuando esta situación disminuya. Serás una mejor persona por haberla vivido.

En las escrituras de la India el miedo se describe como uno de los peores enemigos. Cuando los sabios que escribieron estas escrituras usan la palabra “enemigo”, lo hacen muy intencionalmente. En hindi, la palabra para “enemigo” es *shatru*, que viene de la palabra sánscrita *shad*. Esta palabra, *shad*, significa asesinar, matar, eliminar o destruir. Un *shatru*, o enemigo, es el que destruye todos tus grandes esfuerzos y se propone abatirte.

La etimología de la palabra “enemigo” es similar. “Enemigo” deriva del latín *inimicus* que se usaba para referirse a alguien que era lo opuesto de un amigo.

A estos enemigos no les gusta nada bueno. Punto.

No les gusta la luz. Punto.

No les gusta nada maravilloso. Punto.

No les gusta ver a nadie feliz. Punto.

No les gusta la buena salud. Punto.

No les gusta que nadie tenga éxito. Punto.

La lista sigue. Así que esto debería despertarte al hecho de que definitivamente no prosperan donde hay bondad.

Para vencer la influencia de estos enemigos, primero debes encontrar su debilidad. ¿Cuáles son las debilidades de tu archienemigo: el miedo?

El aire fresco es veneno para el miedo. Así que, si inhalas el aire fresco del *sadguna váibhava*, este miedo se retorcerá y se encogerá y quedará sin vida. Si avivas el fuego sagrado del *sadguna váibhava*, el miedo arderá en sus llamas danzantes.

Al miedo no le gusta estar a plena luz. Por eso, medita y haz brillar la luz del Ser sobre él. No tendrá más opción que escabullirse.

Al miedo no le gusta el dulce apoyo de la familia y los amigos. Por eso, habla con tus seres queridos sobre el miedo agobiante que estás sintiendo. El miedo se escapará por la puerta de atrás.

Al miedo no le gusta el poder del mantra. Por eso, repite el mantra. Deja que la luz del mantra disuelva su existencia misma.

Es tu elección lo que elevas en tu conciencia. Es tu elección, lo que consideras digno de tu atención y energía. Si no elevas el miedo, no puede regir sobre ti. No puede convertirse en tu rey malo.

Es como esos animales a los que se considera perversos o mortíferos —por ejemplo, una víbora, un alacrán, un tiburón—. Si los atacas de frente, te morderán, te atacarán, incluso te matarán. Pero si no los tratas como una amenaza colosal, si no eres agresivo hacia ellos, si estás consciente de su existencia, pero te contienes de tener una reacción impulsiva, no van a interesarse en ti. No van a perseguirte. Se van a ocupar de sus propias cosas y se quitarán de tu camino.

Respira. Inhala profundo.

Respira. Exhala largo.

Hay otra palabra en las escrituras de la India sobre la que quiero hablar contigo. La palabra es “*tapasyā*”.

Tapasyā viene de la palabra *tapas*, que significa calor, calidez, fuego o luz. También quiere decir un “invierno extremo” o un “verano calcinante”. *Tapasyā* es el calor de la austeridad, el fuego de la disciplina por el cual las impurezas y tendencias negativas se calcinan.

El sabio Patáñjali dice en su *Yoga-sutra*:

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः ॥

El resultado de *tapasyā*, o austeridad, es llevar total perfección a los diversos sentidos del cuerpo destruyendo las impurezas.

La austeridad no siempre es cómoda. El sacrificio no suele parecer apetecible. No es fácil impedir que la mente se lance en una dirección que no es benéfica, o evitar que te consuman las emociones. Por eso los sabios hablan del “calor” o “fuego” de la *tapasyā*.

Al mismo tiempo, esto no significa que la *tapasyā* tenga que ser excesivamente complicada o ardua. He enseñado que la *tapasyā* puede ser un suave cambio de dirección. Es una manera de traerte al presente y de cambiar tu perspectiva, tu enfoque, la naturaleza de tus pensamientos.

Así, queridos míos: si descubren que sus emociones han alcanzado un grado febril, si toman conciencia de que estas emociones se han vuelto difíciles de soportar, entonces encuentren la sabiduría centelleante, nutritiva que les dará soporte.

Pregúntate:

¿Qué enseñanza me ayudará en este momento?

¿A qué palabra me quiero aferrar?

¿Qué frase me dará la energía que necesito?

La *Brihadaranyaka Upanishad* dice: *Aham Brahmasmi*. Yo soy Brahmasmi.

Baba Muktananda dice: *So'ham, Yo soy Eso*.

Las religiones enseñan a la gente a tener la conciencia:

“Dios me protege”.

En el sendero de Siddha Yoga se invoca la protección del Guru.

En este punto te pido que hagas tu propio ejercicio. Puedes crear y escribir tus propias frases enaltecedoras, si lo deseas. Crea o elige una frase tan iluminadora que cuando la leas, cuando la escuches, todo tu ser se relaje. Tu respiración fluya como un hermoso río. Tengas la experiencia de soltar. Estés a gusto, y sepas que estás seguro.

Que estas frases que surgen de tu intuición y de las profundidades de tu corazón vean la brillantez de lo Divino.

Felices Pascuas. El Domingo de Pascua representa renacimiento y renovación.

Ten una conversación contigo mismo.

Dite a ti mismo:

Estoy protegido.

Piensan en mí.

Soy aceptado.

Soy amado.

Felices Pascuas. El Domingo de Pascua representa renacimiento y renovación.

Hay un proverbio que se dice en muchas partes del mundo. *Confía en Dios y amarra tu camello*. Cuando tomes el soporte de las enseñanzas, hazlo con plena conciencia. No digas: “Oh, la gracia se va a hacer cargo de todo”. Para que las enseñanzas den fruto, tú debes hacer tu parte.

Sí, la gracia está disponible.

Sí, la gracia es poderosa.

Sí, la gracia es grande.

Al mismo tiempo, ponte tú a disposición.

¿Y cómo?

Haciéndote fuerte.

Haciéndote grande.

Es cuando tú y la gracia están al unísono, es cuando están juntos, que pueden crear un refugio seguro.

Quiero compartir contigo una historia. En el año de 1999 yo estaba en Santa Clara, California, en una de mis Visitas de Enseñanza. En esa época di mi Mensaje para el año, “Una mente de oro, una vida de oro”. Cuando di este Mensaje, canté el bhajan de Kabir: *Nāco re mero man matta hoy! Prema ko rāga bajāy, raina dina śabda sunai saba koi.*

Algún tiempo después, estaba en otro sátsang dando *darshan*. La madre de un niño de tres años se acercó a mi silla. Dijo: “Gurumayi, quiero compartir algo contigo. Por favor no te vayas a ofender, pero... lo único que quiere escuchar mi hijo es *Nāco re!* Lo hemos tocado una y otra y otra vez. ¡Ya desgastamos el CD! Estoy tan cansada de este *bhajan*. Estoy tan cansada de oírlo todo el tiempo”.

Cuando me dijo esto, me reí y reí y reí.

Durante este mismo período, recibí una carta de una joven que estaba postrada en cama. En su carta, esta joven decía que había una sola cosa que la mantenía cuerda y le daba alivio de su dolor. Y eso era escuchar el bhajan *Nāco re*. Los sonidos de este *bhajan* eran lo único que le daba paz y la certeza de que todo iba a estar bien.

Así ha sido a lo largo de mi vida. A veces a la gente le gusta lo que hago. A veces no. A veces a la gente le gusta lo que enseño. Otras veces, no. He tenido una gran oportunidad de cultivar el desapego y desarrollar una piel gruesa. Lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra —pero eso no significa que yo tenga que cuestionar el buen trabajo que hago.

Al mismo tiempo, puedo tener orejas como de elefante. Puedo escuchar lo que la gente dice y entender en donde está. Porque cada uno está en un tiempo, lugar y espacio mental diferentes. Cada uno está en una etapa diferente de desarrollo. Cada uno está en una curva de aprendizaje distinta.

¿Por qué te estoy contando esta historia profundamente personal? Para animarte a que *tú* te vuelvas resistente. Para invitarte a que *tú* te vuelvas fuerte.

Si has estado deseando desarrollar una piel más gruesa para ser más capaz de enfrentar la turbulencia en tu vida, este es el tiempo para hacer exactamente eso. Familiarízate con tu propio *stambha*. Hazte firme en tu propósito.

Aprende quién eres y usa lo que aprendas para ayudar a los demás.

Hay una hermosa estrofa en el *Vijñanabhairava*, que dice:

आनन्दे महति प्राप्ते दृष्टे वा बान्धवे चिरात् ।
आनन्दमुद्रतं ध्यात्वा तल्लयस्तन्मना भवेत् ॥

Cuando encuentras a un amigo muy querido después de un largo tiempo, experimentas una alegría inmensa, expansiva, rebosante.

Con enfoque concentrado, medita en la fuente de esta alegría.

Déjate fundir en esta alegría
hasta que tu mente se haya disuelto,
total y completamente
en la alegría.

Este es el momento de practicar la Conciencia del Testigo. Visualiza que te estás encontrando con un amigo perdido durante mucho tiempo, y que este amigo eres tú.

¿Cómo es este buen amigo?

Ve hacia dentro. *Ātma-anveshan*. Llega a conocerte a ti mismo.

Respira. Inhala profundo.

Respira. Exhala largo.

Así como cuando ves a un doctor o una enfermera y checan tu pulso para medir el estado de tu cuerpo físico, tú también debes tomar el pulso de tu estado mental y emocional. Debes hacer este chequeo todos los días.

Checa cómo estás tú mismo.

¿Surge gratitud?

¿La ira está alzando el pescuezo?

¿Está surgiendo dulzura, o se está filtrando la amargura?

¿Hay hermosos pensamientos que cruzan flotando la pantalla de tu mente,
o es una negatividad tras otra lo que sigue surgiendo?

¿Eres capaz de recomponer tu funcionamiento interno
como para reconstruir la buena compañía de ti mismo?

Respira. Inhala profundo.

Respira. Exhala largo.

Quiero compartir con ustedes una anécdota muy divertida. Hace algunos años escuché que los adultos jóvenes en el Áshram se decían unos a otros una frase particular. Y esa frase era: “¡YOLO!”

Así que un día les pregunté, “¿Qué es YOLO?”

Y ellos dijeron, “¡Gurumayi! ¿No sabes lo que es YOLO? YOLO abrevia “You Only Live Once”, “Sólo se vive una vez”.

Cuando escuché eso, pensé: Si estos jóvenes en verdad creen en ese principio y lo acatan, entonces van a asegurar que este mundo y todos en él tengan el privilegio de llevar una buena vida.

Así que hoy les quiero pedir que vivan de acuerdo con este principio.

En vez de pensar, “En mi próxima vida voy a hacer algo grande; en mi próxima vida voy a ser una mejor persona”... ¿por qué no hacer ahora estas grandes cosas?

¿Por qué no volverte esa persona que siempre quisiste ser en *esta* vida?

¿A quién estás esperando?

¿Qué estás esperando?

El mensaje icónico de Baba Muktananda es:

Medita en tu propio Ser.
Adora a tu propio Ser,
Honra a tu propio Ser.
Dios habita dentro de ti como tú.

Recuerden este mensaje mientras permanecen separados unos de otros.
Reconozcan que mientras ustedes practican este mensaje, otros siddha yoguis también están practicando el mismo mensaje icónico. Toma conciencia de cómo este mensaje reorganiza las células y moléculas de tu ser. Si eres una persona que piensa que no tiene verdaderas experiencias en la meditación, entonces vuélvete esa persona que se regocija en aprender y estudiar las enseñanzas de Siddha Yoga. *Ātma-anudhyāna*.

Deja que el mensaje de Baba Muktananda produzca una revolución espiritual dentro de tu ser.

El movimiento de la respiración.
El movimiento de la shakti.
El movimiento de la gracia.
El movimiento de tu sádhana.

La OMS, la Organización Mundial de la Salud, ha mandado que todos se queden en casa y permanezcan seguros para salvar a la humanidad. Seguir este mandato podría hacerte sentir como si estuvieras varado. Como si estuvieras castigado. Que estás atorado. Indefenso. Sin futuro. Sin dirección. Sin entender... y demás.

Luego, algunos de ustedes pueden preocuparse por aquellos que están sin casa y asolados por la pobreza, y por la gente en sus pueblos y comunidades que no ha sido informada debidamente de lo que está pasando.

Debes encontrar la manera de superar esta emoción enervante. Va a ser un proceso para cada uno, un trabajo constante.

Sé paciente contigo mismo y con los demás.

Extiende tu apoyo a aquellos que están buscando soluciones para eliminar esta pandemia.

Apoya a los que te rodean que buscan tener la seguridad de que personas consideradas, inteligentes y cuidadosas están haciendo todo lo que pueden por lograr la paz.

En cualquier forma que puedas, apoya a la gente que te rodea que carezca de alimento y las necesidades básicas de la vida.

Cumple con tu responsabilidad personal hacia la humanidad en este mundo muy, muy loco —en este mundo muy, muy salvaje en el que estamos viviendo ahora mismo.

Felices Pascuas. El Domingo de Pascua representa renacimiento y renovación.

Respira. Inhala profundo.
Respira. Exhala largo.

Hoy te hablé de mis pensamientos sobre esta cuestión y he dado mis enseñanzas para apoyarte mientras navegas en lo desconocido.

Felices Pascuas. El Domingo de Pascua representa renacimiento y renovación.

Respira. Inhala profundo.
Respira. Exhala largo.

Con gran respeto, con gran amor, les doy la bienvenida a todos con todo mi corazón.

