

Cómo practicar la “Guía de Gurumayi”

por Eesha Sardesai

Existen innumerables libros en este mundo, volúmenes gruesos que se alinean en los estantes de las bibliotecas y se extienden a lo largo de sus paredes, que exponen en detalle cualquier tema que uno pueda pensar, soñar o desear aprender más. A menudo me he sentido a la vez asombrada y abrumada, en los primeros momentos al llegar a una biblioteca particularmente grande, o con un acervo cuantioso. Ahí, ante mí, en un panorama único e impresionante, había más conocimiento del que jamás sabría qué hacer con él.

Los sabios de la antigua India han utilizado la palabra sánscrita *vidyāraṇa* en sus escrituras. Significa "bosque de conocimiento". Las imágenes en esta frase se sienten relevantes para usarlas en referencia al conocimiento contenido en los libros: páginas sobre páginas de la teoría y la exposición. A pesar de toda su belleza y misterio, este es un bosque en el que uno podría perderse fácilmente. Puede ser difícil saber en qué concentrarse de este conocimiento y cómo traducirlo en algún tipo de aplicación práctica y útil en la propia vida.

El conocimiento impartido en el sendero de Siddha Yoga es tan vasto y variado como el que se puede encontrar en cien, incluso mil, bibliotecas. De hecho, Gurumayi ha expresado que la *sādhana* de Siddha Yoga es "un universo en sí mismo". Las prácticas, los medios para aprender más sobre uno mismo y el propio Ser, son numerosas. Tenemos canto y meditación, *seva* y repetición del mantra. Tenemos *darshan*, *dākshina* y el estudio y la recitación de textos sagrados. Tenemos lectura, estudio y escribir en el diario personal, así como reflexión, contemplación y asimilación. Practicamos el silencio. Practicamos la adoración. Participamos en *sātsang* y en la incomparable experiencia que es el Intensivo de Shaktipat de Siddha Yoga.

La lista que acabo de dar, está lejos de ser exhaustiva; sin embargo, proporciona una imagen de la profundidad y amplitud de la sabiduría disponible en este sendero. Me atrevería a decir, además, que cada una de estas prácticas y formas de estudio es, en sí

misma, un universo entero. Recopilamos sabiduría infinita —sobre cómo vivir, cómo ser, cómo encarnar las virtudes en nuestra vida cotidiana— por medio de un compromiso regular incluso con una sola de ellas.

Por esta razón, quizá, muchos siddha yoguis se han preguntado a qué práctica deben dirigir su atención. Recuerdo haber escuchado a la gente preguntar durante los *darshans* con Gurumayi y en las sesiones de preguntas y respuestas con los profesores de meditación de Siddha Yoga: “¿Hay una práctica de Siddha Yoga que sea *perfecta* para mí en este momento?”.

Es invaluable, una bendición incomparable (y, hasta cierto punto, más allá de la *comprensión*), tener una Guru viva que da una dirección tan clara para nuestra *sádhana*. Una y otra vez, Gurumayi nos ha impartido las enseñanzas y prácticas específicas en las que haríamos bien en enfocarnos en un momento particular. Y en este momento, en esta etapa de nuestra *sádhana*, tenemos la increíble buena suerte de recibir la “Guía de Gurumayi” y hacer de este nuestro enfoque colectivo de estudio y práctica.

Las seis prácticas de la "Guía de Gurumayi" que están disponibles actualmente en el sitio web del sendero de Siddha Yoga, se explican por sí mismas; no requieren más instrucción o elaboración para que las practiques y disfrutes de sus beneficios. Dicho esto, muchos de ustedes que se han involucrado en la *sádhana* de Siddha Yoga, habrán escuchado a Gurumayi enseñar sobre la importancia de indagar más profundamente en lo que estamos haciendo y por qué lo estamos haciendo. Por lo tanto, compartiré contigo algunas ideas, recomendaciones y reflexiones generales para que las consideres mientras practicas la “Guía de Gurumayi”. Estas, a su vez, pueden encender tus *propias* ideas e inspirar tus pensamientos sobre la mejor manera de adoptar las prácticas de la “Guía de Gurumayi” y, por lo tanto, obtener aún más de tu *sádhana* de Siddha Yoga.

Para recapitular brevemente, la "Guía de Gurumayi" consta de las siguientes seis prácticas:

- **Paz mental:** una visualización del sonido primordial *AUM*, junto con el susurro y el canto de *AUM*.
- **Fortaleza de corazón:** un ejercicio para ondular tu *merudanda* (la columna vertebral) y práctica de *merudanda mudra*.
- **Solidez del cuerpo:** una invitación a revisar cómo pisas la tierra, es decir, volviéndote más consciente de cómo colocas los pies y sincronizando tus pasos con el mantra *Om Namah Shivaya*.
- **Despertar con Prana:** una activación del *prana*, la fuerza vital, mediante la risa y la práctica de *prana mudra*.
- **Seguridad en ser:** una práctica de *ganesha mudra* y sincronización de esta *mudra* con tu respiración.
- **Gozo de espíritu:** una visualización de los cinco elementos (tierra, agua, fuego, aire, éter), combinada con la respiración, el canto o susurro de *AUM* y el aprendizaje de los mantras relacionados con cada uno de los elementos.

Mi observación ha sido que siempre que Gurumayi nos ha enseñado una práctica en particular, ya sea una *dharana*, una visualización o un ejercicio físico destinado a ayudarnos a fortalecer nuestro cuerpo y aquietar nuestra mente, su intención ha sido que la práctica sea accesible para todos. Y cuando digo todos, me refiero a *todos*. En términos de capacidad física, esto incluye a las personas que son atletas y practicantes de hatha yoga, así como a aquellos cuyos cuerpos son menos ágiles, que buscan fortalecer su cuerpo en lo que puedan. En términos más generales, “todos” incluye a creyentes y no creyentes, jóvenes y ancianos, y personas que pertenecen a diversas tradiciones culturales y religiosas.

Esto es lo primero, por lo tanto, a tener en cuenta sobre la “Guía de Gurumayi”. No existen restricciones sobre quién puede realizar estas prácticas, aprender de ellas y experimentar y asimilar los beneficios en su vida.

En ese sentido, aunque las instrucciones para una práctica determinada pueden especificar realizarla de pie, sentado o acostado, puedes hacer ajustes en función de lo que sea posible y cómodo para ti. Por ejemplo, si una práctica requiere estar de pie y no puedes estar de pie durante un período prolongado de tiempo (o nada), puedes hacerla sentado. También puedes realizar cualquiera de estas prácticas, o cualquier parte específica de ellas, mentalmente, visualizando los diferentes movimientos y *mudras* que describe Gurumayi. Aun así obtendrás los beneficios de la práctica, ya que la visualización es una herramienta increíblemente poderosa para recalibrar tanto tu cuerpo físico como tu ser interior.

Cuando realices estas prácticas las primeras veces, querrás reservar varios minutos para familiarizarte con las instrucciones y aprender a seguirlas. También puedes darte tiempo para estudiar la imagen que acompaña a cada práctica. Las imágenes han sido diseñadas bajo la dirección de Gurumayi y se relacionan estrechamente con el contenido de las prácticas.

También en relación con el tiempo, es mejor realizar estas prácticas cuando sea más probable que tu mente y tu cuerpo sean receptivos a las instrucciones. No es recomendable hacerlas, por ejemplo, cuando acabas de comer o cuando has bebido mucha agua. Es posible que tengas dificultades para realizar algunos de los movimientos físicos si te sientes lleno.

A medida que realices las prácticas con regularidad, te darás cuenta de que su memoria se incrusta en tus tejidos y músculos, y que requieres menos tiempo para realizarlas. Incluso puedes comenzar a hacer partes de las prácticas a lo largo del día, por ejemplo, repetir el mantra mientras caminas o juntar las manos en *ganesha mudra* al estar sentado en tu escritorio en el trabajo o en la escuela, absorto en tus pensamientos. Y puedes encontrar que las prácticas de la “Guía de Gurumayi” vienen a tu ayuda cuando más las necesitas, que tu cuerpo hace instintivamente los movimientos y *mudras* que has aprendido cuando estás en una situación desafiante y podrías beneficiarte con un poco más de fuerza, o que tu aliento te dice como un susurro bajo el viento: “Toma mi ayuda. Estoy aquí, estoy aquí”.

Para ayudarte aún más a obtener el máximo beneficio de estas prácticas, Gurumayi ha dado las siguientes instrucciones, que tienen la forma de un acróstico compuesto por la palabra *CANON*:

- Concéntrate en una práctica a la vez y reserva tiempo durante unos días para trabajar con ella.
- Acostúmbrate a la práctica. Hazte amigo de esta práctica. Abrázala con la totalidad de tu ser.
- Neutraliza la voz de tu crítico interior. No dejes que tus juicios sobre ti mismo te impidan continuar con tu práctica. Date el privilegio de realizar la práctica tantas veces como desees.
- Observa cualquier conocimiento que obtengas de tu práctica y anótalo en tu diario.
- Narra la historia de tu práctica y sus frutos, y compártela con los demás.

Una de las razones por las que me gusta tanto este acróstico es que la palabra *canon* encaja perfectamente en este contexto. *Canon* se puede referir a un principio o un conjunto de principios, una forma aceptada de hacer las cosas para lograr un resultado deseado. Ciertamente, estas instrucciones de Gurumayi sobre cómo realizar las prácticas son un conjunto de principios increíblemente valiosos. Más allá de eso, sin embargo, el *canon* es un término maravillosamente apropiado para caracterizar las prácticas mismas.

Esto se debe a que la “Guía de Gurumayi” es eminentemente canónica; es una introducción, un conjunto de principios rectores, sobre cómo estar presente en tu cuerpo, aprovechar al máximo tus prácticas espirituales y vivir de manera más plena y vibrante en este mundo. Tu práctica de meditación, de cantar y recitar textos sagrados,

será mucho más fácil como resultado de la fuerza física y emocional que construiste. Tu capacidad de atención, de concentrarte, aumentará y mejorará gracias al interés sostenido que pongas en estas prácticas. (Dado que estas *son* las palabras de tu Guru, me imagino, que es más probable que tú, como yo, hagas el esfuerzo de concentrarte en ellas más que en actividades inicialmente menos atractivas). Te volverás más consciente de la capacidad de tus pulmones para retener y liberar aire, de tus pies para sentir cada hueco, curva y surco de la tierra debajo de ellos, de tu columna vertebral para ceder de inmediato a tus deseos y a la vez brindarte un apoyo constante e inquebrantable.

Hace algunos años, después de un *sátsang* en el que Gurumayi había guiado a todos mediante movimientos físicos en preparación para la práctica espiritual, un siddha yogui compartió con Gurumayi que se había sorprendido al saber que su caja torácica se podía mover. Como está hecha de huesos, nunca lo había considerado posible. Al igual que este siddha yogui, a medida que practiques la "Guía de Gurumayi", también descubrirás con creciente asombro lo que puedes hacer. Tanto de forma visible como invisible, todo tu cuerpo se beneficiará de estas prácticas. Tu mente se beneficiará y tus pensamientos y emociones se inclinarán más naturalmente hacia lo positivo. Gurumayi dice: "Hacer estas prácticas te hará amarte a ti mismo".

