

Mi sendero, mi Guru

por Eesha Sardesai

Recuerdo estar en décimo grado (primero de preparatoria), en la clase de química y aprender la palabra *entropía*. Por fin, pensé, había encontrado un término para lo que todos (o al menos yo, una adolescente cuyos conceptos del mundo y de mí misma crecían y cambiaban rápidamente) parecíamos tener alrededor, cierta inquietud vaga y persistente que siempre evitábamos con una especie de obstinada perseverancia. Era la perspectiva, el miedo, de que este mundo fuera, en última instancia, azaroso, incluso desordenado.

No era una realidad que estuviera dispuesta a aceptar, aunque estaba contenta de tener, finalmente, un nombre que ponerle. Tenía esa pasión y optimismo característicos de las personas en la adolescencia: un bien intencionado, aunque algo desenfocado, fervor, por cambiar, corregir y mejorar todas esas cosas acerca del mundo y de la vida que me parecían equivocadas o injustas, o que simplemente no podía entender. Estaba segura de que había, *tenía* que haber, algún método para la aparente locura de esta existencia, y mi certeza fue impulsada, al menos en parte, porque la alternativa era demasiado inquietante para considerarla. Porque si el mundo mismo estaba marcado por la aleatoriedad, entonces, ¿cuál era exactamente mi lugar en él? ¿Cuál era el lugar de cualquier persona? ¿A qué propósito servía mi vida? ¿Qué podría hacer que importara?

En los años que siguieron, me volví más dedicada a mi estudio de las enseñanzas de Gurumayi y llegué a comprender que la fluctuación, no necesariamente la aleatoriedad, es la naturaleza del *samsara*, de la vida en este mundo. Hay altibajos. Hay alegrías inesperadas, momentos tan especiales, como si alguien hubiera encendido una guirnalda de luces bajo tu piel, y cada parte de tu ser, cada grieta oculta y cada rincón hundido, se volvieran cálidos con su resplandor. Y están los dolores inesperados, los momentos que te hacen humilde, el dolor que no tiene nombre, cuya presencia es tan grande, extraña y pesada que nunca parece encajar perfectamente en ninguna de las pequeñas habitaciones que has labrado dentro de ti.

Aprendí de Gurumayi el concepto, originalmente de la filosofía del Shivaísmo de Cachemira, de *akrama-krama*. En sánscrito, *akrama-krama* significa “no secuencial, secuencial”. Se refiere a la existencia simultánea de las estructuras por las que vivimos y medimos nuestras vidas (lo que es secuencial) y el vasto paisaje cósmico no lineal que es el telón de fondo de estas estructuras (lo que no es secuencial). Cuando Gurumayi me explicó *akrama-krama*, tuve el mismo tipo de momento “¡Ajá!” de cuando había aprendido por primera vez sobre la entropía. Porque aquí había un término que me ayudaba a comprender la dinámica con la que yo, y sin duda muchas otras personas, habíamos luchado durante mucho tiempo: la necesidad de encontrar orden (o restaurar el orden) en una existencia que a veces se sentía fundamentalmente entrópica. Sin embargo, lo que era diferente ahora, unos diez o quince años después de esa memorable clase de química, era que tenía una idea más clara de cómo podría lograr el cambio que buscaba. Ya no sentía el trasfondo de preocupación que alguna vez tuve, que cualquier pequeño intento que hiciera para hacer el bien, podría resultar finalmente infructuoso frente a esa ilusión incognoscible que nos envolvía a todos. Había encontrado un recurso real; vi cuál era mi camino hacia adelante.

A menudo me pregunto cómo tuve la suerte de conocer el sendero de Siddha Yoga, cómo mi *kismet* (mi destino) es tal que puedo ser una beneficiaria de la guía de Gurumayi. Una y otra vez, he encontrado respuestas en la guía de Gurumayi a las preguntas que tenía cuando era adolescente, y en las que he seguido reflexionando en los años posteriores. Cuando he atendido las palabras de Gurumayi, infaliblemente he estado mejor equipada para navegar por las olas del *samsara*, y aprecio más los tiempos en que sus aguas están en calma. He experimentado de primera mano cómo la guía de Gurumayi —recibirla, contemplarla, implementarla— es parte integral de mi *sádhana* en el sendero de Siddha Yoga, y la columna vertebral, el *merudanda*, de una vida buena y orientada a un propósito.

En agosto y septiembre de 2021, todos nosotros, siddha yoguis y nuevos buscadores, tuvimos la inmensa bendición de recibir la guía de Gurumayi en forma de seis

prácticas, apropiadamente llamadas “Guía de Gurumayi”. La intención de Gurumayi con estas prácticas es que nos impulsen a encontrar y experimentar estabilidad dentro de nuestro propio cuerpo; que descubramos la tranquilidad disponible para nosotros dentro de nuestra propia mente; y que desarrollemos una mayor confianza y dependencia en nuestro propio Ser, de modo que, en cualquier momento, sin importar lo que esté sucediendo en nuestras vidas o en el mundo, podamos sentirnos seguros de que, como dice Gurumayi, “estamos listos”.

Desde que se presentó la primera de estas prácticas en el sitio web del sendero de Siddha Yoga, he descubierto que hay algo en ellas que me toca profundamente. Al principio no podía identificar qué era. ¿Era la naturaleza de las instrucciones de Gurumayi, su singular combinación de dulzura y lucidez? ¿Era su eminente practicidad? ¿Era el modo en que Gurumayi nos invitaba a recurrir a tantas facultades diversas de nuestra mente y cuerpo, nuestros sentidos de la vista y el oído, del tacto y el olfato, para acceder a una verdad que a la vez sustenta y trasciende nuestra percepción sensorial?

Era todo esto, finalmente me di cuenta, y más. Un inefable algo más, una suma total que es más que las partes componentes, donde esas “partes” son todas las sutilezas y matices individuales que hacen que la “Guía de Gurumayi” sea tan peculiar y especial. La mejor manera en que puedo describir cómo me siento cuando leo la “Guía de Gurumayi”, cuando escucho sus instrucciones y las sigo, es dando un ejemplo comparable, de un *darshan* que recibí hace algunos años.

Era verano y me acercaba a la silla de Gurumayi después del *sátsang*. Yo era una de muchas personas que estaban en la fila para hacer lo mismo. Ofrecí *pranam*, y cuando levanté la cabeza del suelo, vi a Gurumayi sonriéndome. Excepto que... su sonrisa, podría haber jurado, estaba hecha de *luz solar*. Era como si alguien hubiera subido al cielo, recogido los mejores y más hermosos rayos alrededor del sol, y ahora esa luz estaba aquí, frente a mí, resplandeciendo sobre mí.

Todo en mí también se volvió ligero, ingrávito y dorado. Miré a Gurumayi desde el interior de la burbuja bañada por el sol en la que ahora me encontraba, una parte lejana

de mi cerebro registraba, con leve sorpresa, que mi rostro todavía era capaz de moverse: las comisuras de mi boca se habían levantado en una sonrisa por sí solas. Todo era absolutamente inexplicable. Hasta donde yo sé, no había hecho nada importante. No había tenido nada brillante que decir, no me había “probado” a mí misma en ninguna de las formas a las que estaba acostumbrada (y que pensaba que tenía que hacer a cambio de cosas como la aceptación o el amor). Aun así, allí estaba yo, recibiendo la luz del sol de todos modos. El momento no pudo haber durado más de unos segundos, y no intercambiamos palabras entre nosotras. Sin embargo, nunca me había sentido más vista como realmente soy, más apreciada, más respetada y valorada.

Este reconocimiento del valor inherente de las personas, este respeto fundamental por la vida humana, es, para mí, el centro de lo que enseña Gurumayi. Es la firma de *cómo* enseña ella. Y es este rasgo lo que percibo y experimento de manera tan vívida y visceral en las prácticas de la “Guía de Gurumayi”.

Recientemente, Gurumayi estaba hablando con un grupo de personas en Shree Muktananda Ashram. Alguien mencionó que había dejado de leer las noticias porque, de acuerdo con ellos, todo era solo *muerte, muerte, muerte, morir, morir, morir, matar, matar, matar*, una incesante obstinación que señalaba la propia destrucción de la humanidad. En respuesta, Gurumayi dijo: “Nunca pierdas de vista el valor de una vida humana o tu propósito”.

Gurumayi también habló sobre cómo el cuerpo es el templo de Dios; que, hasta donde sabemos, solo en el cuerpo humano se puede alcanzar la liberación, que uno puede hacer el esfuerzo constante de experimentar y establecerse en la luz de Dios. En mi estudio de las escrituras de la India, encontré más detalles sobre esta enseñanza. El *Kularnava Tantra* dice, por ejemplo:

विना देहेन कस्यापि पुरुषार्थो न विद्यते ।
तस्माद्देहधनं प्राप्य पुण्यकर्माणि साधयेत् ॥

*vinā dehena kasyāpi puruṣārtho na vidyate |
tasmāddehadhanam prāpya puṇyakarmāṇi sādhayet ||*

Ninguna forma encarnada que no sea la de un ser humano
puede perseguir el propósito de la vida.
Por lo tanto, alguien dotado del tesoro de un cuerpo humano
debe dedicarse a realizar acciones virtuosas.

A lo largo de los siglos, las “acciones virtuosas” se han interpretado para significar cosas diferentes. De acuerdo con las tradiciones religiosas o espirituales a las que pertenezcan las personas, respaldarán enfoques para conocer a Dios, los cuales que varían en grados de intensidad. Muchos elegirán una ruta ardua y autoflagelante (en sentido figurado y literal). Morirán de hambre y sangrarán y someterán sus cuerpos a una amplia gama de dificultades, creyendo que con ello se hacen dignos de la meta que buscan. Incluso en varios textos antiguos de la India, se apoya tan severa *tapasya*, como la clásica imagen del yogui que se mantiene de pie sobre una pierna durante miles de años en la cima de una montaña.

El sendero del Siddha Yoga, sin embargo, es de moderación, y las prácticas de la “Guía de Gurumayi” no son la excepción. No necesitamos escapar a la cima de una montaña o memorizar los Vedas para experimentar el santuario del corazón. Ya tenemos todo lo que necesitamos. Recuerdo una enseñanza que dio Gurumayi durante la transmisión de video en vivo de *Dulce Sorpresa* el 1 de enero de 2019. Ella había llevado a la sala de *sātsang*, la Sala Universal de Siddha Yoga, una rosa de color coral en perfecta floración. Gurumayi explicó que había querido escribir un poema sobre esta rosa para el *sangham* mundial de Siddha Yoga; sin embargo, no surgían palabras. Y luego la rosa había hablado con Gurumayi, y había dicho: “Soy una rosa, y soy suficientemente buena”.

Como la rosa, entonces, nosotros también somos suficientemente buenos. Aquí mismo, en los cuerpos con los que hemos sido dotados, cualquiera que sea el aspecto o la capacidad de esos cuerpos, podemos conocer a Dios. Podemos conocer nuestro propio Ser.

Por supuesto, sería prudente no subestimar el esfuerzo necesario para avanzar hacia nuestro objetivo. Pero aprendemos de Gurumayi que se puede disfrutar tanto en el viaje como en el destino, y que en cada paso de nuestro esfuerzo, la gracia es perceptible si tenemos ojos para verla. Hay belleza en el florecimiento gradual de la rosa, en el despliegue, a la vez vacilante e intrépido, hasta del último pétalo.

El esfuerzo, en la *sádhana* de Siddha Yoga, puede ser tan simple y profundo como aprender a escuchar la resonancia y la vibración en nuestro ser mientras cantamos *AUM*. Puede ser tan sutil como prestar más atención a cómo tocan nuestros pies el suelo mientras caminamos, cómo elegimos pisar, sabiendo que la tierra misma está viva, que es el hogar de tantos seres vivos, que está entretejida con la misma Conciencia elemental que constituye nuestra propia persona.

En la *Shri Bhagavad Gita*, el Señor Krishna le dice a Arjuna: “El cuerpo es el campo”. El cuerpo es el plano en el que se desarrolla toda la acción de nuestra vida; todo lo que entendemos, percibimos y experimentamos se filtra por medio del cuerpo y de la mente. Según el Ayurveda, tenemos siete capas de piel, siete barreras de protección entre lo que está adentro y lo que está afuera. Sin embargo, incluso así, estamos absorbiendo y emitiendo energía constantemente. Entramos en contacto con innumerables estímulos. Por lo tanto, es clave el esfuerzo que realizamos para mejorar la conciencia de nuestro cuerpo y mente y para moldear la forma en que interactúan con nuestro entorno. Este esfuerzo es lo que nos ayuda a transformar una experiencia aparentemente mundana (caminar, por ejemplo, o sentarse junto a un lago en tranquila contemplación) en algo potencialmente trascendente. Es lo que nos permite asumir un mayor control sobre nuestra propia persona, convertirnos en participantes más activos y comprometidos en nuestras vidas y en creadores con un mayor poder de la realidad que habitamos.

Ese día en que nuestro grupo tenía *sátsang*, Gurumayi explicó: “Se trata de recalibrar todo lo que ya conoces: acceder a tu propia bondad, reconocer tu propia grandeza, comprender las habilidades que Dios te ha dado y aprovechar tu propia fuerza. Esta es una afirmación para tomarla en serio y practicarla con humildad. Porque no hay final a

la vista para lo bueno que puedes ser, lo grandioso que puedes ser, lo capaz que puedes ser, lo fuerte que puedes ser”.

A veces, cuando llevamos una atención renovada al cuerpo, sucede algo gracioso: exageramos. Sé que cuando empiezo a ser más consciente de algún aspecto de mi físico, de repente comienzo a notar *todo*. Y estas observaciones rara vez son neutrales. La mayoría de las veces están acompañadas de críticas y juicios: las cosas que desearía fueran diferentes, sobre cómo me veo o cómo se siente o se mueve mi cuerpo. Dado que este es un lugar fácil para que la mente se vaya, es útil recordar que no estamos haciendo las prácticas de la “Guía de Gurumayi” para alimentar nuestra propia vanidad, o para encontrar otra métrica con la cual evaluar nuestras habilidades físicas o apariencia. Estamos haciendo las prácticas para recuperar el acceso a una parte más profunda y auténtica de nosotros mismos. El cuerpo es el medio en este contexto; nos da una idea, a la vez honesta y compasiva, de lo que está sucediendo dentro de nosotros. Nos ayuda a descubrir algo sobre quiénes somos realmente.

En una de las prácticas, por ejemplo, Gurumayi nos guía para experimentar la risa, para dar pleno permiso a la alegría latente que espera para surgir de nuestro interior, seamos conscientes de ello o no. Hablé con varias personas después de que hicieron esta práctica, y me dijeron que al principio se sentían cohibidos para reírse, y no solo por reír, sino por reírse *completamente* y con abandono, como indican las instrucciones. No fue del todo sorprendente escuchar esto; la mayoría de nosotros hemos sido condicionados a reprimir la risa. Hemos aprendido a contener la risa, a taparnos la boca, a suavizar las peculiaridades de nuestra risa, cualquier rasgo que pueda hacerla única de nosotros. Sin embargo, cuando se trata de eso, la risa, la risa a pleno pulmón, llena de *prana* y sin inhibiciones, siempre será hacia lo que nos inclinamos. Es uno de nuestros estados naturales de ser.

Los niños pequeños son una gran evidencia de esto. Pueden estar en medio de la rabieta más feroz, profundamente comprometidos a expresar su disgusto por cualquier cosa que sientan que ha salido mal. Pero tan pronto como sus padres dicen o hacen

algo divertido, ¿qué sucede? Sus llantos y gritos se detienen abruptamente. Fijan sus ojos en su padre o madre, quienes, si son lo suficientemente rápidos para aprovechar la apertura, duplicarán cualquier sonido o expresión tonta que estén haciendo. Y luego, lentamente, de entre los sollozos y las lágrimas, emergerá una sonrisa. Una risita. El gorgoteo de su risa. El descontento del niño simplemente no puede durar cuando se encuentra con alegría, porque la alegría es el lugar más instintivo para ellos.

La mayoría de los movimientos por los que nos está guiando Gurumayi, las *mudras* y las técnicas físicas que detalla como parte de su guía, son así: naturales para nosotros. En algún momento fueron la tendencia innata de nuestros cuerpos, antes de que adquiriéramos nuevos comportamientos para anularlos.

Anteriormente hablé sobre *akrama-krama* y la lucha por traer equilibrio y alineación a un mundo que puede parecer que se precipita inexorablemente hacia lo contrario. Lo que he aprendido, siguiendo las enseñanzas de Gurumayi, es que este reequilibrio comienza con nosotros mismos. Cuando estamos en contacto con nuestro propio Ser, podemos verlo más fácilmente en los demás. Cuando nos sentimos centrados y establecidos en nuestro cuerpo, y cuando pensamos con más claridad, estamos más equipados para lograr la estabilidad en nuestro entorno. Es como cuando recitamos las palabras *Om shantih shantih shantih* (“Om. Paz, paz, paz”) al final de los mantras de los Upánishad durante el Áрати. Cada una de las tres repeticiones de *shanti* es una súplica por la liberación de un tipo específico de aflicción mundana: *adhyatmika*, o aflicción causada por la propia persona (el cuerpo, la mente, las emociones); *adhibhautika*, o aflicción causada por las fuerzas de la naturaleza y otros seres vivos; y *adhidaivika*, aflicción causada por fuerzas invisibles, por los poderes de los planetas y reinos más allá del nuestro. Comenzamos pidiendo paz interior, y de ahí, de manera muy natural, fluyen las oraciones por la paz exterior.

Cuando era adolescente tenía muchas preguntas sobre qué hacer con esta vida y cómo estar segura de que la vida que llevo esté imbuida de propósito y significado. A medida que fui creciendo, mi estudio de las enseñanzas de Gurumayi me llevó a descubrir muchas respuestas maravillosas a estas preguntas. Sin embargo, he

descubierto que con cada respuesta viene otra pregunta, otra faceta de este dilema existencial que comprender, otra perspectiva que no había considerado antes. Ha sido un esfuerzo continuo, un esfuerzo diario, de hecho, y que continuamente me hace humilde, para comprender y apreciar lo que significa vivir con un propósito. Siempre hay algo más que aprender y, a veces, me sorprende el enorme volumen de conocimientos que aún tengo que adquirir. En esos momentos, me consuela recordar lo que recitamos en la *Shri Guru Gita*: “El (que piensa) que no sabe, sabe; el (que piensa) que sabe, no sabe”.¹

Una cosa que *puedo* decir con certeza es que la urgencia que siento detrás de estas preguntas solo se ha acentuado con el paso de los años. Gurumayi ha citado a menudo esta enseñanza (impartida por los santos de muchas tradiciones, incluidas las de la India): *el cuerpo es polvo y un día el polvo se convierte en polvo*. Ninguno de nosotros sabemos cuánto tiempo tendremos en esta tierra. Es algo bueno, de verdad, una verdad que inmediatamente resalta el valor de nuestro tiempo en esta tierra. Cada vez más, me pregunto cómo puedo aprovechar al máximo el tiempo que tengo, cómo puedo aprovechar mejor cada momento.

La *sádhana*, y efectuar cambios, impulsar la transformación, comienza con nosotros, pero no termina ahí. Gurumayi siempre ha enseñado que buscamos la liberación no solo para nosotros; que si tenemos la suerte de encaminarnos hacia la iluminación, usamos lo que aprendemos para ayudar a los demás.

En el *sátsang* informal del que hablé antes, Gurumayi nos dijo que alguien había compartido recientemente una cita con ella. Esta cita era de un periodista que cubre el medio ambiente. Inspirado por una conversación que había tenido con un anciano cheroqui sobre la diferencia de mentalidad entre los pobladores occidentales (como se resume en la declaración “Tengo derechos”) y los nativos americanos (“Tengo una obligación”), este periodista había dicho: “En lugar de pensar que nací con derechos, elijo pensar que nací con la obligación de servir a las generaciones pasadas, presentes y futuras, y al planeta mismo”.

Si tuviéramos que aplicar el espíritu de esta cita a la *sádhana*, podríamos entender que, aunque estar en un cuerpo humano nos brinda la oportunidad de iluminarnos, esa oportunidad no es algo para dar por sentado o tener derecho a ello. Reconocer la magnitud de la oportunidad que se nos ha brindado significa asumir las responsabilidades que la acompañan. Recuerdo algo que aprendo de nuevo cada vez que estoy con Gurumayi: *Si tienes, entonces das*.

Al explicar la sabiduría de los santos, Gurumayi ha enseñado que, dado que el cuerpo regresa al polvo, es nuestro deber dejar el lugar donde nuestro cuerpo ha habitado mejor que cuando llegamos a él por primera vez. En otras palabras, mientras estemos en esta tierra y en este cuerpo, podemos darle un buen uso a ese cuerpo, un uso edificante. Este es un principio que encuentra una contraparte en las tradiciones de muchas culturas del mundo. Podríamos, por ejemplo, referirnos nuevamente a la filosofía de los nativos americanos, y específicamente al concepto de administración de siete generaciones, en el que se cree que las acciones de la generación actual influyen en las vidas de las próximas siete generaciones. Es un concepto que haríamos bien en tomar en serio. Las elecciones que hacemos ahora son de tremenda importancia; de una forma u otra, tendrán un efecto en los que vengan después de nosotros.

Gurumayi ha dicho:

Cuando aquel día llegue para que el alma deje este cuerpo físico,
permite que esa alma esté iluminada.

Permite que esa alma haya sido utilizada para el mejoramiento de este planeta.

Permite que sea polvo de *oro* el que se fusione con el universo.

Deja este universo como un lugar resplandeciente para sus futuros moradores.



© 2021 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

¹ *Shri Guru Gita*, verso 40; versión basada en la traducción al español de *El néctar del canto*. (México: Editorial Siddha Yoga Dham de México, S.A., 2005), p. 18.