

Epílogo: *Renueva tu paisaje interior y exterior*

7 de junio de 2024

Querido lector:

Desde marzo de este año, hemos estado leyendo, estudiando y compartiendo, unos con otros, nuestras revelaciones sobre *Renueva tu paisaje interior y exterior*, una colección de seis enseñanzas que nos ha impartido nuestra Guru, Gurumayi Chidvilasananda. El alcance de estas enseñanzas es vasto; más de una vez las he considerado como la *sádhana* de Siddha Yoga de la "A a la Z". Pero a pesar de toda su riqueza y variedad, también hay un valor muy específico que recorre estas enseñanzas y que está perfectamente resumido en el título.

Cuando Gurumayi me dijo por primera vez que deseaba dar a estas enseñanzas el nombre de *Renueva tu paisaje interior y exterior*, me sorprendió lo *correcta* que parecía esta frase, lo necesario que parecía. Era como si este *hubiera sido* siempre el título y Gurumayi simplemente lo hubiera arrancado de algún aromático éter para que nosotros también pudiéramos percibirlo. En el sendero de Siddha Yoga, hablamos a menudo de renovación. Celebramos muchos nuevos comienzos; honramos el Año Nuevo de diferentes culturas y tradiciones. Es parte de algo que siempre he experimentado con Gurumayi, que es la creencia en la capacidad infinita de un ser humano para cambiar, evolucionar, para hacerse a sí mismo nuevo, de una manera que, paradójicamente, lo devuelve a un Ser que siempre ha sido.

Gurumayi me contó una vez la historia de un hombre que se acercó para recibir el *darshan* de Baba Muktananda al concluir un *sátsang*. Este hombre tenía ochenta años y era nuevo en el sendero de Siddha Yoga. Cuando se presentó ante Baba, le preguntó si ya era mayor para comenzar su *sádhana*. Baba sonrió y le dijo: "Nunca eres demasiado grande para iniciar tu *sádhana*. Puedes comenzar a cualquier edad. Y si te esfuerzas, con seguridad tendrás la experiencia de los frutos de la *sádhana*".

Cuando leo estas enseñanzas de *Renovación*, de Gurumayi, tengo el mismo sentimiento que, me imagino, debió sentir este hombre después de escuchar las palabras de Baba. Por un lado, me siento tranquila de que no importa la edad que tenga, lo que pasó ayer o cuántas veces he sentido que lo he intentado y he fracasado, siempre puedo renovarme aquí y ahora. También tengo una sensación de expansión y posibilidad, una invitación a reevaluar ciertas formas de ver el mundo y de estar en él, que pude haber dado por “adecuadas”, o al menos como lo más elevado a lo que podía aspirar, por las características y circunstancias particulares de mi vida. He escuchado a Gurumayi decir que cuando a las personas se les pregunta por qué actúan como lo hacen, levantan las manos en el aire y declaran equivocadamente: “¡Es que así soy yo!”. Hacen esta afirmación como si fuera un hecho indiscutible, como si no tuvieran injerencia para moldear su propio comportamiento y personalidad, y no hubiera razón para cuestionar en cómo han llevado su vida siempre.

Pero si realmente llevamos al corazón lo que Gurumayi nos está diciendo, que nuestro paisaje interior y exterior puede, de hecho, *renovarse*, entonces, comenzamos a ver la falacia en las limitaciones que durante tanto tiempo consideramos verdades. Creamos espacio para que emerja algo nuevo y *realmente* verdadero. Con las enseñanzas del Guru como nuestra guía y la gracia del Guru a nuestras espaldas, podemos lograr un progreso extraordinario.

Gurumayi ha dicho en muchas ocasiones, que su intención al impartir las enseñanzas de Siddha Yoga es para que las personas lleguen a conocerse verdaderamente a sí mismas. Una gran parte de esto es llegar a conocer *el Ser*, es decir, el Ser supremo, la divinidad que reside en todo el universo, incluso en nuestra propia persona. Pero también implica familiarizarse profundamente con las características específicas de nuestra individualidad: nuestros hábitos, historias y tendencias únicas. Después de todo, es por medio del ser individual como se puede conocer el Ser supremo.

Siempre me ha maravillado cómo, en sus enseñanzas, Gurumayi se basa en las actividades aparentemente mundanas de nuestra vida cotidiana; las acciones que realizamos consciente e inconscientemente, los fenómenos rutinarios que encontramos, y nos muestra que estos también son oportunidades para entrar en contacto con la verdad de quienes somos.

Ese es ciertamente el caso de las seis enseñanzas de *Renovación*. Tomemos, por ejemplo, el acto de renombrar, del que habla Gurumayi en la primera de estas enseñanzas. Gran parte de cómo entendemos y actuamos en el mundo se basa en los nombres que le damos a las personas, a los lugares y a los objetos. Los nombres son un marcador inmediato de identidad, un medio para clasificar y organizar la información que nuestros sentidos captan continuamente. Un nombre indica quién es alguien; también puede ser una declaración de dónde es, de qué grupo o cultura forma parte, e incluso cómo debe ser percibido. De esta manera, un nombre puede facilitar la expansión y con la misma facilidad puede crear limitaciones.

Quizá por eso encontramos muchos ejemplos, tanto históricos como actuales, de personas que participan en un proceso de *renombrar*. Lo vemos en países que han recuperado su independencia después de haber sido gobernados por una potencia extranjera. Bajo el dominio colonial, a los pueblos, ciudades y estados de esas regiones les pudieron haber dado ciertos nombres; una vez que se levanta ese dominio, se pueden descartar esos nombres y, en una firme reafirmación de la identidad nacional y cultural, reemplazarlos con los nombres que esos lugares tenían originalmente.

También vemos que esto mismo sucede en tradiciones religiosas y espirituales. Aquellos que toman los votos monacales se despojan de sus nombres de pila y asumen un nombre o título consistente con la orden a la que pertenecen. Cambiar el nombre, representa su decisión de renunciar a las trampas de la vida mundana. Es una señal de su renuncia y de su dedicación al sendero elegido.

En su enseñanza, Gurumayi nos anima a tomar este principio de renombrar, de aprovechar el poder inherente de los nombres, y aplicarlo a nuestra divinidad

interior. Así como dar un nuevo nombre a algún aspecto exterior de nuestra vida puede fomentar nuevas formas de verlo, así también un nuevo nombre para nuestro Ser interior puede impulsarnos a reconcebir el Ser y nuestra relación con él. Así como un nombre puede servir para reclamar un territorio físico, también puede ayudarnos a recuperar un terreno *interior* que tal vez ni siquiera sabíamos que existía. (Es revelador que las dos actividades que Gurumayi destaca en esta enseñanza además de renombrar sean *recuperar* y *reconcebir*.)

Un ejemplo aún más inmediato de algo que hacemos todo el tiempo, y que también es un portal a nuestra divinidad interior, es la *respiración*. Gurumayi habla sobre la respiración en las enseñanzas de *Renovación*, particularmente en la Enseñanza 6. Me ha intrigado lo que Gurumayi ha dicho acerca de cómo incluso una respiración *involuntaria* puede arrojar luz en las profundidades de nuestro mundo interior. Gurumayi se refiere a la historia de *El largo suspiro*, en la que un simple suspiro del personaje principal revela sus anhelos más profundos. ¿Te puedes identificar con esto? Piénsalo, cuando no puedes estar con tu pareja en su aniversario, o te pierdes el recital de tu hijo, o deseas estar con otra persona o en otro lugar, pero simplemente no puedes, ¿acaso no suspiras? ¿No exhalas? Sin embargo, tu exhalación es tanto una indicación de tu amor, de la ternura profunda y permanente de tu corazón, así como de tu pesar. Dentro de la tristeza hay una oportunidad para reconocer algo sobre ti mismo, para estar más en sintonía con los impulsos de tu corazón.

Estos son solo dos ejemplos, uno del principio y otro de la conclusión de las enseñanzas de *Renovación*. Pero hay muchas más herramientas y prácticas que Gurumayi ofrece en estas enseñanzas; vías para *renovar tu paisaje interior y exterior* que pueden ser exploradas con el mismo detalle.

Según mi experiencia, los esfuerzos que realizamos en la *sádhana* son acumulativos. Se construyen unos sobre otros, son combustible el uno para el otro y son animados y elevados por la gracia del Guru. He estado pensando

mucho últimamente en la afirmación que Gurumayi nos da para repetir en la tercera enseñanza. Concluye con la frase: "Ahora todos mis esfuerzos por hacer mi *sádhana* resplandecerán sin esfuerzo porque sé que la gracia es mi compañera".

Hace poco le había preguntado a Gurumayi sobre estas líneas, y específicamente sobre la relación entre esfuerzo y no esfuerzo. En respuesta, Gurumayi me dio la analogía de cualquier tipo de artista: un músico, un pintor, un escritor, un actor, un bailarín. Es necesario que el artista primero domine la técnica y dedique las horas requeridas para aprender los principios de su oficio. Con el tiempo, después de hacer esto día con día, puede trascender esas restricciones. Descubre la libertad en un compás, la emoción en una pincelada, la manera como una oración puede expandirse y marcar su ritmo propio. La disciplina se transmuta en arte.

Gurumayi también me explicó que cuando te *gusta* aquello hacia lo que estás poniendo tu esfuerzo, cuando disfrutas haciendo el esfuerzo o estás motivado de alguna otra manera para hacerlo, entonces no se siente como un "esfuerzo". En ese sentido, dijo Gurumayi, el esfuerzo es similar al amor. Sí, el potencial para el amor puede estar en todas partes, pero cuando encuentras a alguien o algo que es *fácil* para ti amar, entonces, ¿no te resulta un poco más natural expresar ese amor?

Ha sido un gozo para mí, como compañera siddha yogui, hablar contigo y leer lo que compartes sobre cómo has practicado estas enseñanzas de Gurumayi. Lo que has compartido ilustra todos los puntos que acabo de mencionar: el compromiso con la *sádhana*, el efecto de bola de nieve que tienen esos esfuerzos comprometidos y las sutiles y grandes transformaciones que se producen como resultado. Uno de ustedes, por ejemplo, escribió recientemente:

"Para mí, uno de los beneficios más notables de esta colección de enseñanzas de Gurumayi es que mi relación con mi *sádhana* ha cambiado. Siento que estas enseñanzas me están dando mayor confianza, así como un mayor vocabulario para comprender, describir y experimentar mi

propio “paisaje interior”. Más que nada, estas enseñanzas me han animado a abordar mi *sádhana* con un espíritu lúdico y aventurero...”

Me imagino que muchos de ustedes, como yo, regresarán a estas enseñanzas. Al hacerlo, seguramente descubrirás algo nuevo sobre la enseñanza misma y sobre ti. También puedes leer nuevamente las historias referidas en cada enseñanza, el enlace aparece en la parte inferior. Se presentan completas para respaldar y apoyar tu estudio, y muchas de ellas están disponibles como grabaciones de audio en inglés.

También puedes, detenerte en las imágenes que acompañan a estas enseñanzas. Ya antes he escrito que los diseños en el sitio web del sendero de Siddha Yoga a menudo tienen un significado específico y deliberado. Las enseñanzas de *Renovación* no son la excepción. Cada enseñanza, como habrás notado, se presenta sobre un fondo de plata martillada. Gurumayi compartió conmigo que la imagen de la plata martillada es lo que le vino a la mente cuando estaba escribiendo estas enseñanzas.

Siempre he asociado la sincronicidad con Gurumayi, por lo que tal vez no sea sorprendente, aunque al mismo tiempo sea totalmente milagroso, saber que la plata, y específicamente la plata martillada, tiene cualidades que parecen pertinentes para estas enseñanzas. La plata pura es brillante, uno de los metales que más refleja la luz y que no se oxida ni corroe. Al mismo tiempo, la plata es conocida por ser suave y maleable, hasta el punto de que se puede martillar en láminas delgadas o formas hermosas sin agrietarse ni romperse. Cuando se trabaja de esta manera, la plata se vuelve más fuerte y duradera. A lo largo de la historia, con la plata martillada se han creado objetos de gran valor, como joyas, monedas, objetos decorativos y artículos utilizados en ceremonias religiosas y espirituales.

Pienso que la analogía es evidente. También es alentadora. Muchos de ustedes han compartido que estas enseñanzas de Gurumayi llegaron en el momento exacto para cada uno. Tenías la certeza de que Gurumayi te hablaba directamente a ti acerca de tus circunstancias particulares. Qué maravilloso,

entonces, que con estas enseñanzas como nuestra guía, podamos considerarnos a nosotros y a nuestra vida como un brillante lienzo de plata, volviéndonos más fuertes, más bellos y más maravillosamente refinados por medio de nuestra *sádhana*.

Sinceramente,

Eesha Sardesai

