

Forma un vínculo con el mantra por Gurumayi Chidvilasananda

En cualquier religión, en cualquier sendero espiritual, hay muchos rituales establecidos y muchos medios más sutiles para magnificar los buenos auspicios: dentro de ti, alrededor de ti y en todo el ancho mundo. Siempre puedes reconocer las cosas propicias que ocurren a tu alrededor, mientras te consultes internamente todos los días y permitas a tu mente trascender sus creencias limitantes.

Nadie en este planeta está libre de los grilletes de *maya*, por mucho que aparenten una vida feliz. A través del día y de la noche, surgirán dentro de ti diferentes emociones. Quizá parezcan manifestarse por sí mismas, pero de hecho son el resultado de cómo has estado cultivando tu mundo interior.

Hay veces en que las diversas capas de tu cuerpo generan automáticamente cualquier cosa que necesites para existir e igual de mecánicamente disuelven lo que no necesitas para vivir. En otros momentos, sin embargo, tienes que pasar conscientemente por el proceso de deshacer el nudo del corazón. No puedes pensar que esto va a ocurrir por reflejo. Tu esfuerzo personal, tu *sádhana*, son imprescindibles.

Tus mundos interior y exterior están íntima e inextricablemente conectados.

¿Qué comes?

¿Qué bebes?

¿Qué puedes digerir?

¿Qué interacciones tienes con tu mundo exterior?

¿Qué te afecta y qué no te afecta?

¿Mueves activamente tu cuerpo para hacer que fluya la sangre, que fluya el prana, que fluya la energía, que fluya la resistencia? ¿Estás permitiendo, de esta manera, que tu cuerpo sepa que estás allí para él, cumpliendo con sus requerimientos esenciales? ¿O dejas que tu cuerpo use toda su vitalidad y entonces, una vez que has alcanzado el punto de agotamiento, le permites que dicte lo que haces por él?

¿Cuál es tu actitud hacia tu desasosiego interior, y cómo reaccionas ante tu propia agitación interna?

¿Puedes reconocer cuando te alteran otras personas y circunstancias?
¿Y das los pasos necesarios para mejorar esas situaciones?

Cuando eres joven, puedes sentirte todopoderoso y pujante. Sin embargo, a medida que tu cuerpo avanza en años, busca más apoyo de los demás.

¿Cómo cultivas tus propios “pesos y contrapesos” internos para monitorear dónde anda pastando tu mente? ¿Cómo refrenas a tu mente y la haces volver adonde quieres verla situada: donde pueda

aprender y crecer? Mientras más mantengas esa vigilancia, mientras más practiques esta disciplina ahora, más intrínseca se volverá para ti en los meses y años venideros. Tu mente se inclinará de modo natural hacia los lugares que desees que vaya. Descansará en donde quieras que descanse.

Para algunas personas los ritos y las disciplinas espirituales pueden parecer monótonos. Pero no tiene que ser así. Cuando esos ritos y disciplinas se realizan con intención y un fuerte enfoque, dan una cosecha abundante. Lo que puede haber parecido una vida tediosa se enciende gradualmente desde adentro. Y entonces, cuando parece que tu vida se está trastornando por fuerzas insidiosas, descubres que estas fuerzas no tienen control sobre ti. Son débiles, y *tú* tienes toda la fortaleza que necesitas para ser quien quieres ser.

Tu propia conciencia se enciende. *Ahora* ves con claridad. Escuchas con agudeza. Sientes con todas las partes de tu ser. Respiras fácilmente. Casi puedes tocar las vibraciones etéreas de los buenos auspicios.

El mantra es una fuerza purificadora. Traerlo a la mente es un ritual fortificante.

Repite el mantra en silencio. Hará su trabajo propicio, dentro y fuera.

Canta el mantra en voz alta. Iluminará tu atmósfera, dentro y fuera.

Piensa en el mantra. Su luz se impregnará, dentro y fuera.

Tu ser se limpia por el poder del canto, y por tu propia conciencia del significado que guardan los rituales. Experimentas la fuerza: una fuerza *benigna*. La práctica de repetir el mantra te hace despertar hacia tu intuición, hacia tu alegría, hacia tu sentido innato de esperanza.

La vida se siente muy promisorio. Abunda en nuevas posibilidades.

En las escrituras de la India cada noche del año se llama Shivaratri. Cada noche lleva su propia dulzura, sobre todo si te duermes con la serena repetición del mantra en tu corazón.

Experimenta las vibraciones del mantra sagrado mientras te dejas llevar a una tierra segura donde tu cerebro y tu cuerpo son recalibrados. Esta experiencia es un regalo de los cielos, y es el fruto de tu disciplina, tu *sádhana* de Siddha Yoga.

