

## Mi corazón agradecido

### *Siddha yoguis comparten sus experiencias de gratitud*

Una de las enseñanzas de Gurumayi que siempre he tenido cerca de mi corazón es aquella sobre el poder de la gratitud.

Por muchos años, he construido para mí mismo la práctica de escribir en mi diario sobre la gratitud. Cada día escribo veintiuna cosas por las cuales estoy agradecido en ese día. Han pasado casi quince años desde que hago esto, y hasta la fecha, nunca deja de sorprenderme cuando veo esta práctica en retrospectiva. Un día aparentemente como cualquiera, puede contener alrededor de cuarenta cosas sorprendentes con las cuales deleitarme (aunque mi meta es escribir veintiuna cosas cada día, muy frecuentemente tengo mucho más por escribir, y sigo hasta que me siento listo para detenerme). En cuanto a un día realmente dorado —cuando tomo el tiempo para escribir acerca de todas las cosas maravillosas que han sucedido—, siento que el día *entero* puede ser conmemorado en tinta, creando algo a lo que puedo regresar a través del tiempo.

Ha sido mi experiencia que al percibir la gratitud conscientemente, ha cambiado la manera en que veo las cosas. Tomo tiempo para darme cuenta de cosas que de otra manera, yo no habría tomado ni un segundo para verlas. Por ejemplo, algo que puede pasar desapercibido como la imagen de una ardilla que se escabulle por un árbol con la boca llena de semillas, puede convertirse en algo fascinante.

Hace como siete años, cuando comencé a ofrecer *seva* como staff del Shree Muktananda Ashram, comencé a cambiar la manera en que escribo mis anotaciones sobre la gratitud. Empecé a escribirlas como cartas dirigidas a la diosa Mahalakshmi, incluidas fecha y firma. Llamaba a la diosa por uno de sus nombres: Saubhagya. En hindi, *saubhagya* significa “buena fortuna” y “destino”. Al hacerlo así, sentía que estaba reconociendo la bondad en mi vida como una forma de la diosa.

Comienzo la primera línea con lo que estoy más agradecido, y es el hecho de tener a Gurumayi en mi vida. No tengo una forma establecida para escribir esta primera línea. Permito que la esencia de mi sentimiento se exprese de diferente manera cada día:

Agradezco tener las enseñanzas de Gurumayi en mi vida.

Estoy agradecido de vivir en un mundo donde, si deseo escuchar la voz de mi Guru cantando, puedo fácilmente poner una grabación de un *namasankirtana* y cantar junto con ella.

Hoy estoy agradecido de haber recibido el *darshan* de Gurumayi.

Al concluir esta práctica cotidiana, comencé a colocar cada día en el bolsillo de mi saco una piedra diferente en forma de corazón. Cada vez que sentía la piedra en mi bolsillo, la tomaba como un recordatorio para hacer una nota mental sobre algo que agradecer en ese momento. Al llegar al final de mi lista de gratitud cada día, tomaba esa piedra y la colocaba sobre las *pádukas* en mi *puja*, como una ofrenda simbólica de mi corazón al Guru.

Una mañana del octubre pasado, al entrar al vestíbulo de Anugraha, escuché un pequeño clic. Se abrió una puerta, y Gurumayi entró al vestíbulo.

Aún puedo recordar ver su túnica coral de seda ondulando en la luz de la mañana otoñal. Gurumayi miró por las ventanas grandes. Era uno de esos momentos donde las cosas se sienten muy quietas y, sin embargo, están en movimiento.

Sonreí a Gurumayi a manera de saludo, y ella captó mi mirada y también me sonrió.

“Me da gusto que seas *tú* a quien veo aquí”, dijo, mientras sacaba algo de una bolsa. “Me dije a mi misma: hoy, voy a dar esto a la primera persona que vea en el vestíbulo...”.

Con un movimiento rápido, Gurumayi develó entre sus manos un radiante corazón de cuarzo rosado, finamente cortado. Extendí ambas manos para recibir este regalo. Era lo más precioso que jamás había recibido.

Con gran felicidad, dije: “Muchas gracias, Gurumayi. Atesoraré esto por siempre”.

Gurumayi asintió con la cabeza, luego la inclinó y dijo: “¿No es aquí también donde nos conocimos la primera vez?”.

Yo no atinaba a decir las palabras lo suficientemente rápido: “¡Sí, sí! Justo afuera del vestíbulo es donde te vi con mis ojos por primera vez”. Estaba completamente conmovido por el recuerdo de Gurumayi de aquel momento, años antes, cuando llegué por primera vez al Shree Muktananda Ashram y la encontré en el jardín, justo a unos pasos de donde estábamos en ese momento.

“Y ahora tenemos otra cosa para recordar aquí”, continuó Gurumayi, sonriendo mientras cruzaba el vestíbulo.

Inmediatamente puse el corazón de cristal en el bolsillo de mi saco y ahí lo tuve todo el día, cerca de mi corazón, sacándolo a intervalos para asegurarme de que realmente lo tenía y que este gran momento no había sido solamente un sueño.

La piedra misma era preciosa y, lo más extraordinario, exudaba una fragancia hermosa. Era la primera vez en mi vida que había experimentado una piedra que tuviera un aroma y, además, una que estuviera tan perfundida como esta.

Más tarde esa noche, al llegar a casa, inmediatamente tomé el tiempo para dar a este obsequio la bienvenida a mi vida. La coloqué en mi *puja* y dije una plegaria para aceptar de todo corazón las bendiciones de Gurumayi que venían con la piedra. Para mí, recibir esta piedra era como recibir Chintamani, la piedra que cumple los deseos mencionada en las escrituras de la India.

Sentado ante mi *puja*, descubrí que mi mirada se tornaba hacia una enseñanza de Gurumayi que había enmarcado. La enseñanza es de su libro *Mi señor ama un corazón puro*. Es una línea que dice:

*Donde sea que coloques tu corazón, es ahí donde terminarás.*

Entonces comenzaron a fluir las lágrimas. ¿Ves? Esta enseñanza ha estado en mi *puja* desde que era niño. La escribí con la caligrafía de un niño de once años, y recuerdo mi plegaria de la infancia de servir a Gurumayi. Ese era mi deseo constante, tanto así que una vez que leí esta enseñanza, comencé a dibujar corazones, los cortaba y los colocaba en mi *puja*. Era mi manera simbólica de colocar mi corazón a los pies del Guru, porque ahí es donde deseaba terminar. De allí proviene mi pequeño ritual de cargar piedras de gratitud.

Así que en ese día, sentado ante mi *puja* y habiendo recibido ese corazón de Gurumayi, no podía hacer nada más que dejar fluir las lágrimas, y fluyeron, surgiendo desde un profundo movimiento de mi corazón, un agradecimiento tan profundo que difícilmente podría describirlo.

Ahí estaba yo, habiendo entregado mi corazón a mi Guru, y ahí estaba ella, llegando al vestíbulo esa mañana, llevando el obsequio de su corazón que estaba dispuesta a regalar a cualquiera que ella viera en ese momento y lugar. Realmente tomé consciencia de que esto es lo que hace el Guru. Ella busca constantemente formas de compartir su amor con los buscadores. Para cada uno de sus devotos, el Guru lleva su amor, busca maneras de compartirlo con nosotros.

Como receptor de su amor, el cual ha transformado y continúa transformando mi vida, permití que las lágrimas fluyeran esa noche y sostuve el cristal con ambas manos en *anjali mudra* mientras daba gracias.

Poco tiempo después de haber dado la bienvenida a mi vida a la piedra de cristal, a la que comencé a llamar amorosamente "Chintamani", mi práctica de la gratitud ha cambiado. En vez de escribir las cosas, ahora sostengo esta piedra en mis manos y la

uso para hacer el listado de mi abundante gratitud. El corazón mismo es un recordatorio poderoso de lo primero que continúo agradeciendo siempre: el amor de Gurumayi.

Chintamani yace cerca de mi cama en un plato especial de cerámica, y aún exuda la dulce fragancia, como si me recordara que —en verdad— al haber recibido el amor del Guru, siempre hay razones para dar gracias.

*~miembro del staff del Shree Muktananda Ashram*

